TED ANDREWS

La curación por la música

Transformación de las energías mediante los sonidos

la otra ciencia

martínez roca

Ted Andrews

La curación por la música

Ediciones Martínez Roca, S. A.

Cubierta: Geest/Høverstad

Título original: *Sacred Sounds*

Gran Vía, 774, 7.°, 08013 Barcelona
ISBN 84-270-1715-4
Primera reimpresión (Colombia): Junio 1993
Para Ediciones Roca Ltda. y para Planeta Venezolana, S. A.

Impreso y encuadernado por:
printer colombiana s. a.
Calle 64 No. 88A-30 Santafé de Bogotá D.C.
Impreso en Colombia - Printed in Colombia

A quienes hayan escuchado alguna vez una historia que les haya emocionado, una canción que les haya conmovido o una idea que les haya hecho cambiar.

Agradecimientos

Quisiera expresar mi agradecimiento a todos aquellos que han contribuido a que aprecie y ame más la música. Entre ellos, se incluyen mis padres, pero también mis profesores, en particular mi primera profesora de piano, la señora Allison, quien me enseñó cómo pasarlo bien con este instrumento, y mi profesora de música en la universidad, Susan Gilbert, quien me hizo comprender la fuerza de combinar la música con los relatos. Debo expresar también mi gratitud a Virginia Blakelock y a sus padres. Sin la inspiración de la música de Virginia y el presente amoroso y espiritual del piano de sus padres, nunca habría visto la luz una parte tan bella de mi vida. Mi gratitud, mis pensamientos y plegarias están siempre con ellos.

Índice

Introducción:
El núcleo de las tradiciones perdidas

Cada sociedad expresa sus verdades de la forma que resulte más fácil de aceptar y comprender a sus miembros. Cuando se investigan las verdades de una sociedad se constata que en general no son tan distintas de las de otra. Todas comparten un hilo y unos métodos comunes. En el núcleo de todas las tradiciones perdidas se halla la enseñanza del poder de la palabra: la capacidad para utilizar el sonido, la voz y la música en el sentido de crear cambios en uno mismo y en los demás.

Todas las sociedades, tradiciones y religiones han albergado enseñanzas que son a la vez mágicas y fascinantes. La transmisión y revelación de tales enseñanzas recaía en las personas versadas en las leyes naturales y espirituales del universo. Estos sacerdotes/sacerdotisas/hechiceros –independientemente de la denominación que les atribuyera su sociedad– utilizaban las artes secretas del sonido, la música y las palabras para enseñar, curar y preparar el camino de la iluminación. Sus palabras estaban imbuidas del poder de la imaginación y el poder de la música. Utilizaban los mitos,

los relatos, los poemas y canciones para acortar la separación entre los distintos mundos de la vida y las diferentes formas de conciencia. Podemos utilizarlo ahora para hacer lo mismo.

Esta tradición de la palabra en realidad no se ha perdido. Está difuminada, si bien continúa viva en los relatos, los mitos y las canciones del pasado. Quedan vestigios de todo ello, que podemos volver a reunir y expresar hoy con una nueva vida. El núcleo de la tradición perdida de la palabra sigue vivo en el seno de la imaginación de todos.

«Que se haga la luz» es el recordatorio divino para despertar y utilizar la imaginación creativa. Los escritores isabelinos utilizaban la expresión «dirigir la mente». Este «dirigir» se refiere a centrar la mente en algo, con una llama clara y segura, una llama que proporcione la iluminación. Debemos dirigir la mente hacia la creación de nuevas expresiones de esta tradición perdida. Tenemos que conseguir que nuestras palabras, mitos y música queden saturados del poder de nuestra imaginación.

Todas las palabras y sonidos son básicamente mágicos y, sin embargo, existe la paradoja de que hay que convertirlos en mágicos. Las palabras y los sonidos son semillas que guardan la esencia de lo mágico y la luz. A menos que se alimente y se ayude a echar raíces a estas semillas, su magia permanecerá latente o crecerá en el seno de nuestra vida de una forma extraña.

La tradición perdida de la palabra constituye un arte vivo y creativo. Implica la comprensión y el uso del poder del sonido, la música y las palabras. Comporta el arte del relato mágico para ayudarnos a nosotros mismos y a los demás a saltar de los eternos ciclos y espirales de la vida cotidiana y encontrar un camino directo y más rápido para la realización. Supone abrirse a la revitalización, a la curación a través de la música y el sonido. Conlleva la predisposición a la videncia por medio de la auténtica fuerza de la poesía y la canción. Implica la disposición respecto a las visiones mágicas y a los sueños de la vida.

La tradición de la palabra es el mágico baúl de los tesoros. Cada uno puede utilizar a su manera los tesoros que se

hallan en su interior; pueden intercambiarse por algo que se desee o precise o bien pueden disfrutarse sin más. Este baúl, esta tradición alberga una gran responsabilidad. Exige concentración. Nos pide que aprendamos a utilizar –a no desperdiciar– sus tesoros. Nos exige que comprendamos la profunda influencia del sonido y la forma en que nos afecta.

Debemos recordar que una tradición no es una religión. Es un medio por el cual podemos desplegar el potencial creativo que reside en su interior. Constituye el medio para crear circunstancias en nuestra vida normal de cada día, capaz de abrir las puertas a nuestro potencial.

La tradición perdida de la palabra es el misterio de la paradoja. Una vez que se ha aprendido, se experimentará el placer de compartirla. Se trata de algo que guardamos, aun cuando lo entreguemos. Nunca debemos acumularla ni tampoco ofrecerla directamente, pues perdería su virtud. Debe utilizarse para permanecer en la senda superior y al mismo tiempo para saber cuándo debemos apartarnos de ella. Podemos trabajar con ella para conseguir una trayectoria propia y para que ésta sea exclusiva. Podemos tomar lo viejo y expresarlo de manera diferente.

> En cada historia hay algo de muerte en el momento en que abandona al narrador y queda insertada para siempre en tablillas de arcilla o en una página manuscrita o impresa. El reto se plantea a la hora de extraerla de dicha página, crearla de nuevo y darle vida...
>
> RUTH SAWYER
> *La ciencia del sonido sagrado*

Primera parte

El poder secreto de la palabra

En las esferas celestes se produce eternamente
una maravillosa armonía de sonido,
y a partir de esta fuente se crearon todas las cosas.

FLORENCE CRANE

1. La ciencia del sonido sagrado

El sonido sagrado, ya sea en forma de plegaria, música, canto o encantamiento, constituye una fuerza vital que impregna cada uno de los aspectos de la creación. En el Nuevo Testamento, en el Evangelio según san Juan, se afirma: «Al principio fue el Verbo y el Verbo estaba en Dios y el Verbo era Dios...» (Juan, 1, 1). En la cosmología etíope se afirma que Dios se creó a sí mismo y creó el universo afirmando su propio nombre. En Egipto, Tot utilizó palabras para crear el universo ordenando a las aguas: «Venid a mí...». Incluso en la antigua cosmología babilónica los dioses creados por Tiamut en las aguas de la vida no emergieron como seres hasta que recibieron un nombre.

Siempre se ha considerado al sonido como un vínculo directo entre la humanidad y lo divino. A un nivel u otro, todas las antiguas escuelas de lo oculto enseñaban a sus discípulos a utilizar el sonido como fuerza creativa y revitalizadora. Se considera la forma de curación más antigua y constituyó una parte esencial de las primeras enseñanzas de los griegos, chinos, hindúes, tibetanos, egipcios, indios americanos, mayas y aztecas.

Los sanadores chinos utilizaban las «piedras que cantan», fragmentos de jade finos y planos que emiten distintos tonos musicales cuando son golpeados. Uno de estos tonos recibió el nombre de «kung», o gran tono de la naturaleza. En nuestra escala musical corresponde al tono fa o fa sostenido. Los sufíes consideran que Hu es el sonido creativo fundamental. Según los tibetanos, los tonos fa sostenido, la y sol son los tres tonos poderosos y sagrados del mundo. Muchas sociedades y tradiciones antiguas creyeron que «Om», «Aum» y «Amen» representaban todos los sonidos que era capaz de expresar la voz humana y manifestar en el mundo físico. Los esenios, una tercera secta de judíos que existió en tiempos de Jesucristo, eran sanadores dinámicos. Su nombre procede de la palabra «asaya», que significa sanar o suministrar remedios. Estaban versados en la mística y las artes curativas del sonido y la naturaleza.

Gran parte de nuestros conocimientos sobre el pasado respecto a las enseñanzas de los sonidos sagrados procede de los vestigios musicales y arquitectónicos de aquella época. Ciertas esculturas de Bagdad (datadas hacia el 4000 a. de C.) muestran una serie de músicos tocando el arpa y la flauta. Los egipcios, hindúes, chinos y japoneses desarrollaron ampliamente la música y el sonido como forma de arte. En la época en que Egipto construyó las pirámides y las esfinges, había organizado coros de doce mil voces y orquestas de seiscientos instrumentos. Muchos consideran que se llevó a cabo la ardua labor de construir las pirámides gracias a la utilización del sonido dirigido y controlado.

Algunas de las primeras observaciones científicas sobre el sonido y su auténtica naturaleza y efectos proceden de los antiguos griegos. El maestro griego Orfeo fue para muchos de los antiguos místicos el teólogo por excelencia. Era poeta, músico, teólogo e incluso mediador de los dioses. Se ha considerado el primer cantante del mundo. La mitología griega habla de él denominándole «hijo de Apolo», el padre de la verdad, la sabiduría y la adivinación. Su madre fue Calíope, una de las musas. Ella le transmite el don de la música, una música capaz de mover objetos inamovibles.

A menudo se ha considerado a Orfeo como el gran hierofante de los Misterios de Dioniso. Enseñó a los griegos la magia y la música, y se atribuyó el poder de su voz y música revitalizadoras a ciertas fórmulas, encantamientos y hechizos mágicos que se hallan grabados en las antiguas tablas de Orfeo.

El nombre de Orfeo significa «aquel que cura a través de la luz» y probablemente éste fuera un título de un cierto nivel de consecución en el terreno de la curación (por medio de la aplicación del sonido sagrado).

> La iniciación en los misterios de Orfeo, llevada a cabo por sacerdotes hechiceros y sanadores, se creía que ahorraba al alma el ciclo de la reencarnación... A fin de evitar nacer de nuevo se aprendían de memoria determinadas fórmulas mágicas; se permitía al muerto beber de las aguas de una fuente viva, a partir de lo cual se despojaba de su naturaleza carnal, en la que el pecado permanecía, y purificado de esta forma, «reinaba entre los héroes».
>
> S. Reinach,
> *Orpheus*

Las escuelas de sabiduría pitagórica y platónica surgirían en parte de las enseñanzas sobre los misterios de Orfeo. Pitágoras creó la moderna octava musical en un intento de demostrar la relación existente entre las notas musicales y los principios matemáticos del universo.

Otros griegos y romanos contribuyeron asimismo a la conciencia actual sobre los efectos físicos y metafísicos del sonido. Aristóteles presentó a la humanidad una de las primeras teorías según la cual el sonido se transmite a través del aire. Pollio (hacia 20 a. de C.) prestó gran atención a la acústica de los edificios y al poder del eco y la reverberación. Con la reverberación se propagan los sonidos. Un sonido reverberado es aquel que reproduce el eco unas cuantas veces. Estas reverberaciones influyen en el oído y en el cuerpo dando la sensación de que uno se halla inmerso en un mar de sonido. Éste es el efecto que se creó por medio de la repetición constante de invocaciones y cantos, que impregnaban

el templo o estancia con la fuerza o energía que se invocaba. Esto ayudaba a crear un espacio adecuado para su manifestación física o para aumentar la conciencia de la persona en el sentido de unidad con la fuerza divina. Los anfiteatros griegos demuestran unos avanzados conocimientos sobre las propiedades de la acústica. En ellos no cabía el ruido. Aumentaban la comprensión del discurso y mantenían la riqueza de la música. Los griegos construyeron incluso estructuras para perfeccionar la dirección y la reflexión de los sonidos de forma específica. (Esto se practicó finalmente en las catedrales góticas construidas por maestros de obras versados en estas técnicas. Los cantos y canciones despertarían la conciencia de la persona trasladándola a un plano superior.)

Muchas sociedades han prohibido determinado tipo de música, sobre todo durante los años de formación del niño. Existía una conciencia más amplia del papel que jugaba el sonido en todos los aspectos de la humanidad y su capacidad para desencadenar problemas en el campo de la salud y el equilibrio. En las sociedades que practicaban el «control musical» la formación en las artes musicales formaba parte de la educación global del individuo.

Durante la época del Imperio Romano ya no se practicaban muchas de las limitaciones anteriores, excepto en las sociedades y tradiciones más cerradas. Resulta excepcional que uno de los emperadores que detentó más poder en Roma, Julio César, reconociera la influencia del sonido sobre el bienestar de las personas hasta el punto de que dictó una ordenanza sobre el ruido y llegó a ordenar que se colocara paja en las calles de las ciudades para amortiguar el ruido.

A partir de la época de los antiguos griegos y del Imperio Romano, las enseñanzas sobre los sonidos sagrados y el poder de la palabra nos han sido transmitidos por lo que denominamos genéricamente la «tradición de los bardos». A través de los rapsodas griegos, los bardos ingleses, los trovadores franceses, los griots africanos, los skalds escandinavos, los cantantes navajos se ha mantenido vivo el poder de enseñar, curar y elevar la conciencia por medio del sonido, la música

y la voz. Si bien hoy en día mucha gente no es consciente del significado y la preponderancia del sonido en su vida o simplemente lo ignora, esta antigua sabiduría es si cabe más importante en el seno de una sociedad tecnológica que nos bombardea constantemente con sonidos extraños.

El sonido es un factor importantísimo que contribuye a nuestro actual estado de conciencia. Entre los sonidos fortuitos de la vida cotidiana y el uso centrado de los sonidos sagrados existe la diferencia de que éste produce armonía y no disonancia. Cuando aprendemos a emitir y dirigir sonidos sagrados a través de nuestros centros de energía (chakras) al cuerpo físico, conseguimos un equilibrio que confiere vigor a todo nuestro sistema de energía. Con ello accedemos con más facilidad a nuestra verdadera esencia y a sus manifestaciones en las circunstancias de nuestra vida diaria. Gozamos de más salud a todos los niveles y somos capaces de interrumpir los puntos y pautas negativos cuando se manifiestan en el interior de nuestros sutiles cuerpos físicos. Los transformamos en positivos. Comenzamos a dirigir los procesos alquímicos de la vida: y todo empieza con la comprensión de los principios del sonido sagrado.

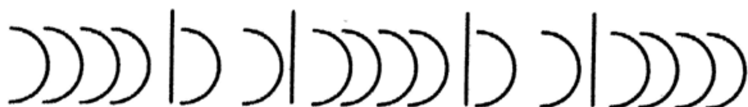
El principio de resonancia del sonido sagrado

Existen unos principios básicos sobre el sonido que debemos comprender si queremos aplicar el poder secreto de la efectividad de la palabra en nuestras vidas. Constituyen la base de toda revitalización, iluminación y magia relacionada con la utilización del sonido, la música y la voz. La resonancia es el principio más importante del sonido en cualquiera de sus formas. Designa la capacidad que tiene la vibración de llegar más allá a través de las ondas vibratorias y provocar una vibración similar en otro cuerpo.

La física nos enseña que la vida está compuesta de átomos que contienen protones y electrones. Son partículas de energía cargadas de electricidad y magnetismo. Están en movimiento constante, unas veces más que otras, haciendo au-

dibles sus movimientos. Las vibraciones del sonido de las que habla la física están vinculadas a las vibraciones u ondulaciones de los átomos y moléculas en el aire.

Las ondulaciones en el aire provocan cambios de presión, que dan como resultado que determinadas partes del aire se hagan más densas y otras más enrarecidas. Estos cambios se dan uno después de otro, de forma parecida a los círculos que dibuja una piedra al ser arrojada a un estanque. Las vibraciones del sonido provocan el movimiento de las moléculas de aire. Se agitan hacia fuera, propulsadas hacia el receptor para chocar contra él, como por ejemplo el cuerpo humano. Las vibraciones del sonido audible penetran en el oído, produciendo la vibración del tímpano. Los nervios recogen estas vibraciones y las traducen en sonido. Cuando hace viento, es más difícil oír, pues éste esparce las moléculas e impide que se condensen.



Vibraciones condensadas alternando con vibraciones enrarecidas.

Se demuestra con más facilidad el principio de resonancia utilizando un diapasón y un piano. Si tuviéramos que golpear un diapasón afinado para el tono de do mayor y seguidamente alzar la tapa del piano, rozando suavemente las cuerdas del piano, descubriríamos que está vibrando la cuerda del do mayor. Las vibraciones del diapasón habrían desencadenado una respuesta en él de una frecuencia similar.

Cada una de las células de nuestro cuerpo es una caja de resonancia del sonido. Posee la capacidad de responder a cualquier sonido procedente del exterior del cuerpo. Cada órgano, en que las células de vibración similar se han juntado para formarlo, responderá como grupo a unas vibraciones específicas de sonido. Los distintos sistemas corporales responderán asimismo a las vibraciones del sonido, de la mis-

ma forma que los distintos estados de conciencia emocionales, mentales y espirituales. El cuerpo humano es un sistema bioeléctrico. La energía bioeléctrica se crea en distintas frecuencias por medio de la acción muscular y puede variarse, fortalecerse o equilibrarse con la utilización del sonido sagrado. Esto se produce con la calidad de la resonancia.

Podemos estimular un gran número de vibraciones por simpatía en el interior de nuestro cuerpo y de nuestra mente aprendiendo a dirigir y controlar nuestra voz y utilizando ciertos instrumentos musicales, tonos y clases de música. Donde hay desequilibrio, podemos utilizar el sonido dirigido para conseguir que el desequilibrio vuelva a sus parámetros normales.

Nuestro cuerpo sabe cómo cuidarse. Desgraciadamente no siempre asistimos a tal proceso. A causa del poco ejercicio y la dieta inadecuada, nuestro sistema puede perder el equilibrio. Cuando esto sucede, el cuerpo debe realizar el doble de trabajo. En primer lugar, debe abordar la tarea de restablecer el equilibrio para corregir y eliminar más tarde lo que creó dicho desequilibrio. Pueden utilizarse técnicas de sonido sagrado para restablecer el equilibrio y permitir así al cuerpo que haga lo que domina.

La metafísica nos dice que somos un microcosmos del universo. Esto significa que en nuestro interior poseemos hasta cierto punto todas las energías. En nuestros físicos o sutiles cuerpos radican todas las vibraciones de energía inherentes al universo. Esta vibración puede ser a la vez física y no física, implicando energías tangibles e intangibles. La mayoría de los seres humanos consideran que es más fácil percibir la naturaleza física de una vibración. Es definible y más tangible, como las cadencias en el aire a partir del sonido u otras fuentes. Las vibraciones que no son sensiblemente físicas también nos afectan y las notamos y sentimos cuando se agudizan las percepciones intuitivas y físicas.

Poseemos la capacidad de hacer resonar toda vibración de sonido o responder a ella, ya sea positiva o negativa. Debemos mantenernos alerta a los sonidos de nuestro entorno y fortalecer nuestras energías a fin de que sólo se fil-

tren en nuestros propios campos de energía los sonidos beneficiosos.

Para que se transmita una vibración resonante hacen falta tres condiciones. En primer lugar, debe existir una fuente de energía vibrante original. Ésta puede ser el pensamiento, los sonidos, colores, instrumentos musicales o voces. Prácticamente cualquier cosa puede poner en marcha la energía entre dos destinos.

En segundo lugar, debe existir un medio de transmisión. Salvo raras excepciones, prácticamente cualquier elemento constituye un buen medio de transmisión de las vibraciones del sonido. Para los humanos, el aire es el transmisor más corriente. El movimiento del origen vibrante pasa de una molécula de aire a otra y así sucesivamente. El oído humano puede captar entre 16 y 20.000 vibraciones por segundo. No obstante, el cuerpo humano puede seguir notando pulsaciones que no se oyen. Aquellos que han desarrollado la capacidad psíquica conocida como clariaudiencia han aumentado su propia energía para captar incluso unos índices de vibración superiores.[1]

En tercer lugar, tiene que haber un receptor de la vibración, algo que reciba y responda a la energía o sonido de vibración transmitido. Debemos tener en cuenta que todo nuestro cuerpo funciona como una caja de resonancia con la capacidad de responder a multitud de vibraciones. Esta recepción y respuesta a las vibraciones exteriores puede darse por simpatía o de manera forzada.

La vibración por simpatía (o resonancia) se produce cuando dos o más cuerpos tienen unas frecuencias de vibración similares o idénticas, y así se hacen más compatibles. Existe una reacción por simpatía innata, que a veces se denomina resonancia libre. El factor más importante en la resonancia por simpatía es la disponibilidad de la persona a responder a una frecuencia específica. Esto nos revela muchos detalles sobre las relaciones que establecemos. En este aspecto radica la respuesta al axioma oculto: «Cuando el alumno está preparado, aparece el profesor».

A través de la resonancia por simpatía se establece la re-

lación de grupo y los individuos responden a las energías de los demás. A causa de esta cualidad de la resonancia, enseñar será simplemente ayudar a alguien a tomar conciencia de lo que ya sabe. En los grupos que se juntan por un objetivo concreto, tal objetivo constituye el medio para establecer la resonancia por simpatía entre los participantes del grupo.

Se produce la resonancia forzada cuando dos sistemas de energía poseen frecuencias distintas, y la vibración más potente se transmite al otro por medio de la fuerza. Esto tiene aspectos positivos y negativos. (Tales principios del sonido son neutrales y sólo su aplicación determina la «bondad» o «maldad» inherentes.) Como resultado de una resonancia forzada pueden producirse distintas formas y manifestaciones de magia negra y abuso del poder de la mente.[2] Muchos se ven atrapados en esta práctica por su impresionante fuerza. También a causa de la resonancia forzada se dan fenómenos como los de la influencia mutua. La fuerza o energía combinadas del grupo arrolla la energía de uno de los individuos y lo fuerza hacia la resonancia con todo el grupo.

La resonancia forzada, comprendida y usada correctamente, puede utilizarse para superar estados de desequilibrio en el cuerpo y para conseguir que distintos órganos y sistemas vuelvan a su funcionamiento normal: restablecer la homeostasis. Para destruir pautas de energía negativa limitadora pueden utilizarse tonos altos. Pueden usarse también para crear una intensidad en el campo de energía de la persona que le lleve a una mejora global.

Estos aspectos de la resonancia nos ayudarán a explicar los sentimientos de simpatía y antipatía que experimentamos con distinta gente en nuestra vida. Su calidad de sonido sagrado nos permitirá asimismo en el campo físico contactar y sintonizar con aquellos entes y energías del mundo espiritual o con las dimensiones de la vida más etéreas.

Cuando dos o más energías o realidades vibrantes se sincronizan o entran en resonancia mutua –ya sea por simpatía o fuerza– se produce la transmisión. Las personas entran en la fase, mezclándose y fusionándose en una combinada armonía de vibraciones. Es por esto que los grupos ocultos

sólo poseen la fuerza de su miembro más débil. Ya que las células de todo nuestro organismo físico constituyen una compleja serie de osciladores y receptores de sonido, estamos sujetos a la resonancia forzada e incluso a la transmisión con el mundo exterior. Cuando esto se produce por medio de la resonancia forzada, observamos la participación en cultos, magia negra y actividades políticas, sociales y religiosas radicales.

Cuando los sonidos influyen en el cuerpo humano, la resonancia puede tener efectos beneficiosos o perjudiciales. El cuerpo humano es bioeléctrico. Nuestros campos áureos constituyen campos de energía electromagnética que rodean nuestro cuerpo físico. Estamos constantemente emitiendo (aspecto eléctrico) y absorbiendo (aspecto magnético) energía. Siempre que establecemos una actuación recíproca con otra persona, se produce un intercambio de vibraciones de energía. Si nos hallamos entre mucha gente durante todo un día podemos acumular una enorme cantidad de restos de energía. A menos que aprendamos a reconocerlos y a despejar nuestros campos, acabaremos con problemas físicos, emocionales, mentales y espirituales. Las técnicas en que insistimos a lo largo del libro nos ayudarán a despejar, equilibrar y fortalecer nuestro propio sistema de energía a través del uso dirigido del sonido, la música y la voz.

El poder secreto de la palabra en parte implica el control y la dirección de nuestra propia resonancia con otras energías. Tenemos que desarrollar la capacidad de diferenciar las energías. Debemos aprender a utilizar técnicas específicas para que nuestras energías permanezcan vibrantes, fuertes y resonantes, a fin de responder únicamente a lo que deseamos y dirigimos.

Principios del sonido sagrado en el ritmo, la melodía y la armonía

Existen otros principios que han compartido las sociedades antiguas en sus enseñanzas sobre el sonido sagrado. To-

das nos enseñan que el ritmo puede provocar cambios en los estados físicos, la melodía en los emocionales y mentales y que la armonía tiene la capacidad de elevar la conciencia al grado espiritual. Los cantos, mantras, plegarias, canciones, narraciones, música y lenguaje utilizan el ritmo, la melodía y la armonía para alcanzar la unión de cuerpo, mente y espíritu.

Prácticamente en todas las sociedades ha existido lo que se denomina «el canto de lo absoluto», o la canción triple. A nivel numerológico, el tres es el gran número creativo. Es el número del artista, el músico, el poeta y el místico. Este canto triple utiliza tres aspectos del principio del sonido sagrado:

Ritmo: a partir del cual nace todo el movimiento en el universo.
Melodía: a partir de la cual nace la actuación recíproca entre lo divino y lo físico y nuestras interacciones con otras formas de vida.
Armonía: a partir de la cual nace el auténtico poder espiritual que se manifiesta en el universo y en los seres humanos cuando se han armonizado las actuaciones recíprocas con todos los elementos de la vida.

El ritmo es el pulso de la vida y afecta todos los estados físicos. Puede utilizarse para restablecer las pulsaciones normales y saludables en una persona. Cuando nos exponemos a un ritmo regular y estable se desencadena una resonancia en los propios ritmos naturales del cuerpo. Los ritmos externos pueden activar una resonancia forzada y una transmisión de nuestros ritmos internos. Esto posee aplicaciones beneficiosas y perjudiciales.

Determinados ritmos son anormales y pueden crear problemas. Son capaces de estimular excesivamente el pulso interno. Pueden provocar que el ritmo cardíaco normal pase a un nivel perjudicial para la salud en el interior del cuerpo. El anapesto es uno de estos ritmos. Se trata de un ritmo utilizado por los Rolling Stones en algunos de sus primeros trabajos de los sesenta. Es también un ritmo empleado por cier-

tas bandas de rock and roll, punk y heavy metal. Durante los sesenta, se llevaron a cabo investigaciones al constatar que determinadas personas experimentaban problemas de respiración y arritmias en relación con la música.

El latido normal del corazón sigue una pauta de «da-da da-da da-da». Un ritmo anapéstico crea un ritmo cardíaco de «da-da-da da-da-da». Se trata de lo opuesto al latido normal del corazón, que puede afectar a todas las funciones corporales internas. Es uno de los muchos ritmos capaces de oponerse a los ritmos normales del cuerpo. Cualquier ritmo fuerte al que nos exponemos durante un periodo de tiempo suficientemente largo crea un estado de excitación e hiperactividad en el interior del cuerpo a medida que entra en resonancia con él.

Los ritmos uniformes y dirigidos restablecen los ritmos corporales cuando éstos están desequilibrados. Las personas con dolencias cardíacas, por ejemplo, sacan un gran partido de la música barroca. Esta forma de música clásica posee un ritmo tranquilizador y revitalizador por lo que se refiere a las pulsaciones del corazón. Este tipo de música se está utilizando actualmente en cirugía cardíaca. Su ritmo ayuda en la curación y en el fortalecimiento del corazón.

Las pautas rítmicas de siempre han formado parte del ritual y la revitalización. Los ritmos puros, específicos, se asociaban a las ideas, experiencias y procesos fisiológicos definidos. Las pautas de golpeteo del tambor se refieren a las emociones y a la exploración de la conciencia interna. En distintas prácticas chamánicas se utiliza el toque del tambor para provocar un cambio en el estado de la conciencia e incluso un trance. Quien participa en una de las citadas prácticas se concentra en el toque del tambor y lo sigue, como si montara en él para realizar un viaje mítico hacia un estado interior del ser. Ello proporciona acceso a niveles de conciencia que son normalmente inaccesibles. En el chamanismo, el tambor establece una suerte de puente que permite al chamán conectar con un estado de conciencia mágico.

En los procesos de curación, el ritmo (ya se exprese a través de tambores, maracas, campanillas o gongs) puede con-

ferir vigor y estimular nuestras energías primigenias básicas. Los ritmos, sobre todo los de instrumentos de percusión, activan el bazo y los centros básicos de los chakras corporales. Dichos centros se hallan vinculados a las funciones del sistema circulatorio, las suprarrenales y nuestra fuerza vital básica. Son también nuestros centros de sexualidad: la expresión física de nuestra espiritualidad vital dinámica.

El vudú (religión de Haití) no pretende ocultar o disimular su utilización del tambor para la estimulación de determinados tipos de energía. Muchos de sus rituales se utilizan para bloquear la mente racional, activar las energías sexuales y conseguir el trance. El incesante y rítmico tamborileo desencadena una forzada resonancia con sus energías.

El ritmo estimula la energía física. El tamborileo puede constituir un medio para aumentar el fluido sanguíneo por todo el cuerpo. El ritmo puede acelerar o decelerar los latidos del corazón, así como todos los órganos vinculados a éste. Así pues, era prácticamente impensable que un antiguo chamán, curandero o sanador no poseyera un tambor o instrumento para el ritmo. Según la síncopa o las pausas entre ritmos, pueden crearse distintos efectos fisiológicos. En los relatos chamánicos, se utiliza el tambor para que la audiencia resuene entre sí y con las energías de la historia que se relata. (Estudiaremos más a fondo este punto en el capítulo 6, «El arte de la narración mágica».)

Como su compañero el tambor, las maracas constituyen uno de los instrumentos de curación más antiguos y pertenecen a la familia de la percusión. Desgraciadamente, a menudo se olvidan sus aspectos curativos excepto en el caso de las personas interesadas en el chamanismo o en los procesos de curación tradicionales de los nativos. El tambor posee una versatilidad de curación por medio de sus ritmos de la cual carecen otros instrumentos. Además, por su tamaño es fácil de manejar y transportar.

Las maracas y sus ritmos poseen la capacidad de vincular el despertar de la conciencia con las energías del cosmos o los niveles de conciencia internos profundos. Los niveles de conciencia internos sirven para liberar una mayor cantidad

de energía y potencia para el proceso de purificación y curación. Las maracas son un instrumento de purificación.

Nosotros mismos somos un sistema de energía bioquímico/electromagnético. Nuestros pensamientos y emociones activan distintas frecuencias de impulsos electromagnéticos que actúan recíprocamente con nuestra bioquímica. Los pensamientos y emociones negativos instauran unas pautas de energía inflexible en el seno de nuestros campos áureos. (Algo muy parecido a la imagen estática o de nieve de un aparato de televisión con una señal de recepción deficiente.) Dichas pautas son desviaciones de las auténticas pautas y frecuencias de energía que nos son propias.

Cuando nos hallamos en un entorno en que predominan los pensamientos y emociones negativos –tanto si los hemos originado nosotros como si no– éstos afectarán a nuestras energías individuales y probablemente nos harán resonar con ellas. Si no les hacemos caso o permitimos que se acumulen, distorsionarán nuestra corriente vital básica y seremos más susceptibles a la enfermedad. Estas pautas de energía negativa suelen alojarse en el seno del cuerpo etéreo (la franja de energía electromagnética más cercana al cuerpo físico y que lo rodea) y en los centros de los chakras. Si no purificamos estos residuos de energía estática y negativa, se mancillará toda energía que fluya hacia el cuerpo físico y a través de él.

El cuerpo etéreo constituye el filtro del físico, y los chakras cambian todas las energías que entran al cuerpo físico y salen de él. (Véanse los gráficos sobre «Mediación de la energía a través de los chakras» en el capítulo siguiente.) Es muy importante mantener completamente limpios dichos filtros. A diario establecemos contacto con gran cantidad de residuos de energía que pueden entrar en resonancia con nuestra propia energía y adherirse a nosotros. De la misma forma que nuestros grifos acumulan minerales y residuos que impiden la libre circulación del agua, nuestra propia aura puede quedar obstruida por los residuos de energía. La maraca es un instrumento rítmico que nos permitirá desprendernos de cualquier residuo de energía que haya quedado en el fondo de nuestros filtros y centros de mediación naturales.

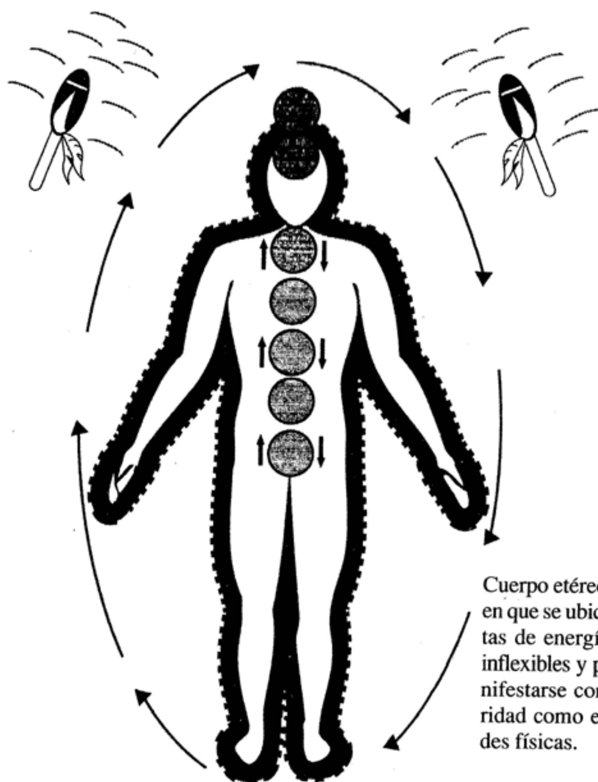
Produce el desprendimiento de las pautas de energía negativa a fin de que puedan purificarse con más facilidad en nuestro campo de energía global, físico y sutil. (Véase ilustración «Desprenderse de la energía negativa».)

Su proceso es simple. Se agita la maraca describiendo un círculo alrededor del cuerpo. Su sonido rítmico ayuda a aflojar las pautas de energía inflexibles que se han acumulado en el cuerpo etéreo. Seguidamente se agita la maraca a la vez que se la mueve de arriba abajo en el punto central del cuerpo, en general en la parte frontal y en la trasera. Con ello se sueltan los residuos de energía que se habían pegado y acumulado en los centros de los chakras o alrededor de éstos. Algunos curanderos efectúan una pausa en cada chakra para realizar unos «movimientos» adicionales, puesto que son los lugares del cuerpo en los que tiene lugar un nivel más alto de actividad electromagnética. Así pues, son mucho más propensos a acumular restos de energía.

Cada cual debe decidir el tipo de maracas que más le convenga. Las antiguas solían construirse con huesos secos o bien semillas dentro de una calabaza seca. Muchos nativos americanos y organizaciones chamánicas venden maracas, de forma que resultan accesibles y a la vez económicas. Son un instrumento que puede utilizar cualquier persona aunque no tenga conocimientos musicales previos. Empezaremos a experimentar con ellas siguiendo el ritmo de nuestras energías.

La melodía constituye el segundo aspecto de los tres que posee la canción: ritmo, melodía y armonía. A partir de la melodía aprendemos muchísimo sobre nuestras relaciones con las demás energías. Sin relación no hay melodía. Un tono por sí solo no crea una melodía. Ésta se forma al situar un tono junto a otros. La melodía –ya sea recitada, cantada o interpretada con un instrumento– apaciguará y alterará los estados emocionales y mentales. Conseguirá equilibrar la tensión mental y también la utilizaremos para aliviar el dolor. ¿Quién no ha visto a una madre cantando o tarareando dulcemente junto al hijo que llora? (A menudo la madre mece al mismo tiempo al niño y al hacerlo restituye el ritmo

Desprenderse de la energía negativa



Cuerpo etéreo y chakras en que se ubican las pautas de energía negativa inflexibles y pueden manifestarse con posterioridad como enfermedades físicas.

Las maracas se utilizan de distintas formas, según la sociedad y la dolencia en concreto. Independientemente de estas variaciones, existen unos modelos de uso universales. Se rodea todo el cuerpo. Con ello se desprende la energía negativa que permanece en el cuerpo etéreo. Seguidamente se agita la maraca hacia arriba y hacia abajo para que se desprenda la energía almacenada en los chakras. Con ello, quien lo practica consigue purificar con más facilidad las energías negativas mediante otros métodos.

sedante al metabolismo del niño.) Al cantar junto al niño, la madre establece un vínculo entre sus energías y las del pequeño (relación), por medio de lo cual calma y equilibra dolor y emoción. De esta forma se utiliza una nueva forma de resonancia forzada sin tener conciencia de ello.

Resulta muy beneficioso a nivel terapéutico canturrear en voz baja una dulce melodía a lo largo del día al niño que to-

dos llevamos dentro. Nos alivia la tensión y nos ayuda a mantener el equilibrio.

Cada melodía consta de unos tonos que nos afectan a muchos niveles. Vamos a experimentarlo: De vuelta a casa al salir del trabajo, cantaremos para nuestros adentros una sencilla melodía de nuestra niñez. Nos ayudará a purificar la energía desprendiéndonos de los residuos negativos que hayamos podido acumular en el trabajo. En el capítulo siguiente estudiaremos con más detalle los tonos específicos y sus efectos.

Uno de los mejores métodos para relajarse consiste en escuchar una melodía. Ésta debe ser suave y sencilla. Para que surta efecto no es necesario dedicarle un período de tiempo muy largo. Lo comprenderemos perfectamente si en alguna ocasión hemos oído a alguien cantar un par de estrofas de la canción de cuna de Brahms a un niño. Quienes no crean que una sencilla melodía puede desencadenar tales efectos pueden hacer la prueba de ir mañana al trabajo tarareando o silbando alguna estrofa de *Pop, Goes the Weasel*. A media mañana nos sorprenderá comprobar el número de personas que están tarareando, cantando o silbando el mismo aire.

La armonía constituye el tercer aspecto de la canción. A través de ella vinculamos el poder de nuestra energía individual con la energía de lo divino. La armonía no sólo encierra los aspectos físicos, emocionales y mentales del sonido sagrado sino también el espiritual. En el campo de la curación, cuanto más simple sea la melodía mejor. Al igual que en la melodía, la relación de un tono con otro se refleja por medio de la armonía.

Un acorde consta de dos o más notas que suenan simultáneamente o se arreglan de acuerdo con la armonía. Lo óptimo es interpretar el tono principal, así como un armónico a más.[3] De esta forma se consigue armonizar los tonos para crear una combinación de vibraciones y energía que no se conseguiría con un solo tono. El aprendizaje de las distintas combinaciones tonales para conseguir efectos diferentes constituye un estudio aparte. (Véase capítulo 6: «El arte de la narración mágica».)

Trabajando con armonía conseguimos la clave de la trans-

formación. Por medio de ella llegaremos a alterar, transmutar, aumentar y disminuir, adaptar y cambiar nuestras energías y capacidades a todos los niveles. La armonía nos permitirá transmutar circunstancias de nuestro cuerpo físico y alterar nuestro estado de conciencia. Al igual que el alquimista, convertimos el plomo de nuestra vida en oro. Cuando encontramos las adecuadas combinaciones de tono, ritmo y armonía somos capaces de desencadenar una resonancia en el interior del cuerpo, mente o alma que nos permite corregir los desequilibrios y alcanzar estados de conciencia más elevados.

Dicho proceso se refleja en todos los aspectos de la vida. Se hace asimismo patente en el proceso de desdoblamiento psíquico. Mientras trabajamos para desarrollar una capacidad espiritual o un don psíquico, otros se abren de forma automática armonizando con el primero. Empiezan a revelársenos aquellas áreas de expresión compatibles con nuestro punto de concentración. Podemos denominar a este proceso armonía espiritual.

A pesar de que nos referimos a los tres elementos de forma diferenciada, todos tienen múltiples funciones. En efecto, el ritmo afecta básicamente a lo físico. Efectivamente, la melodía afecta a las emociones y pensamientos así como al cuerpo, y la armonía nos afecta a todos los niveles: físico, emocional, mental y espiritual. Al aprender a utilizar cada uno de estos elementos por separado y luego combinados, damos inicio a la creación de la canción triple del absoluto. Aprendemos a modelar y dar forma a las energías por medio de sus combinaciones de una forma creativa y extraordinariamente mágica.

Otros principios del sonido sagrado

Los efectos del sonido –bajo cualquiera de sus formas– son acumulativos y perceptibles

Cuanto más tiempo nos expongamos a los sonidos positivos, mayores y más permanentes serán sus efectos sobre

nuestras propias energías individuales. Cuanto más tiempo estemos expuestos a sonidos negativos, mayores serán sus efectos perjudiciales en nosotros a todos los niveles.

Nuestro cuerpo es capaz de discernir entre los sonidos beneficiosos y perjudiciales y responder a ellos de la forma pertinente. Tales respuestas afectan a los estados físicos, emocionales, mentales y espirituales. Desgraciadamente, muchas personas no son conscientes de los efectos hasta que no se produce una respuesta física.[4] Podemos detectar de forma audible cuando se ha producido el equilibrio. Nuestra voz constituye un extraordinario indicador, tal como estudiaremos en el capítulo 3, «El significado oculto del lenguaje». Podemos discernir de forma audible los sonidos que para nosotros son positivos de los que no lo son. Debemos tener en cuenta las preferencias y necesidades particulares, puesto que cada uno de nosotros tiene su propio y único sistema de energía.

El sonido bajo cualquiera de sus formas constituye una fuente de energía

Como fuente de energía podemos utilizarlo para actuar recíprocamente con otras energías. El sonido –ya sea a través de la música, la voz u otro origen– constituye un medio efectivo para alterar los campos e impulsos electromagnéticos de una persona o un medio.

Esto significa que, en caso de producirse un desequilibrio en los parámetros electromagnéticos normales del cuerpo (ya se trate de una disfunción de un órgano específico o de un sistema en concreto), podemos utilizar el sonido sagrado en una de sus formas o combinaciones como ayuda para el restablecimiento de la homeostasis, aliviar el dolor o acelerar la curación.

Como fuente de energía, puede utilizarse también como medio para el cambio en la conciencia. Ayuda en la concentración, la relajación, el aprendizaje, la creatividad y el aumento de la comprensión de los estados psicoespirituales. Actúa de forma recíproca con el cerebro y ayuda a alterar sus frecuencias de ondas para facilitar dicho proceso.

El tono del sonido sagrado, en cualquiera de sus formas, ha de considerarse en su aplicación efectiva

El tono es la elevación o el descenso del sonido. Se determina por el nivel de velocidad en la que vibra. Cuanto más rápido vibre el sonido más alto será el tono. A nivel físico y espiritual, esto nos explica que al alzar nuestros propios niveles de energía individual nos abrimos a un nivel superior de salud. El auténtico aprendiz de la vida tiene como cometido elevar sus energías hacia el tono más alto sin desequilibrarse. Se trata de un proceso que requiere esfuerzo. La precipitación en este campo sería como abordar la gimnasia sin preparación, con una gran probabilidad de que se produzca la lesión.

El principio del tono nos clarifica muchísimo el proceso evolutivo. Cuando se emiten tonos bajos, éstos giran alrededor de los objetos. Precisamente por esto, en los lugares en lo que se interpreta música en directo, continuamos oyendo los instrumentos de bajo y de percusión incluso al abandonar el recinto. Los tonos bajos giran alrededor de las esquinas y puertas. Es la senda de la mínima resistencia.

Los tonos altos están más centrados. A veces la absorción o la resonancia de las vibraciones más altas pueden romper las viejas formas. Esto puede demostrarse con más facilidad cuando se hace añicos una copa de cristal cantando con el tono adecuado. Se refleja asimismo en los cambios que se producen cuando una persona encuentra a otra en un campo de energía de alta intensidad. Con ello pueden hacerse añicos las viejas ideas y costumbres, para bien o para mal.

Trabajar con determinadas pautas de tono puede dar como resultado la destrucción de las pautas de energía inflexibles que limitan nuestro desarrollo, conciencia y salud. Tal destrucción puede manifestarse bajo alguna forma de crisis de curación, con una nueva percepción e incluso una orientación totalmente nueva en la vida.

El aspecto del tono en el sonido sagrado es el que nos transporta a niveles de energía superiores en todos los aspectos de nuestro ser. Cuanto más altos e intensos sean nuestros

campos de energía, con menos probabilidad chocarán con las fuentes exteriores y mejor preparados estaremos para adaptarlos a la resonancia de una gama de fuerzas, personas y circunstancias de la vida más amplias.

En muchos aspectos somos como ventiladores. Emitimos energía. Con determinadas personas, el aire es suave y débil, y prácticamente todas las cosas pasarán a través de esta corriente para afectar al individuo. En otras, el aire es tan fuerte que prácticamente nada puede penetrar en él, y puede ajustarse, si se desea, a niveles inferiores, menos intensos.

Todos poseemos nuestro propio tono natural, si bien también existe un tono universal: éste es la vibración ideal, la que en definitiva resonará con lo divino; conferirá armonía a todos los ritmos vitales. Podemos utilizar los tonos de los instrumentos y voces para mantener nuestro propio tono natural a la vez que desarrollamos el citado vínculo con el tono universal. Estudiaremos este tema en unos cuantos procesos que exploraremos a lo largo del libro.

¿Qué opinamos de nuestro tono natural actual? Existen distintas formas para saberlo. Una de las más fáciles consiste en determinar nuestro tono vocal. Nos hará falta un piano o algún instrumento con el que interpretar algunas octavas o notas. Investigaremos la nota más alta con la que somos capaces de cantar sin que se nos quiebre la voz. Seguidamente buscaremos la nota más baja. El tono intermedio entre ambas es el tono con el que funcionamos en general. Al trabajar con las distintas técnicas que se estudian aquí, podemos ir controlando nuestro tono. Descubriremos que ampliamos nuestra gama de tonos, lo que constituye un maravilloso indicador de desarrollo.

El tono que hemos situado en la zona intermedia es nuestro tono más potente de resonancia del momento. En los capítulos siguientes, estudiaremos la forma de utilizarlo para cultivarnos y revitalizarnos por medio de vocalizaciones, mantras e instrumentos. Antes de emplear el sonido sagrado y el poder de la palabra para afectar a los demás, primeramente tenemos que aprender a aplicarlo a nivel interno y que nos afecte a nosotros mismos.

Hay que considerar en su aplicación efectiva el timbre del sonido en cualquiera de sus formas

Se denomina timbre o color del tono a la calidad, las características específicas y la influencia del sonido. Es la fuente distintiva de todo sonido. Nos ayuda a diferenciar un sonido de otro, una voz de otra y un instrumento de otro. Cada sonido y cada instrumento sonoro tienen sus propias características distinguibles.

Lo que más nos afecta, además del tono, es el timbre. El timbre crea respuestas que tanto pueden ser consonantes como disonantes. Ambos términos se refieren a las percepciones de la energía respecto a los estímulos externos y a las transformaciones resultantes.

Cuando respondemos con la consonancia a determinado timbre procedente de distintos sonidos –hablados o de otro tipo– fomentamos una armonía positiva. Las células de nuestro cuerpo reconocen qué sonidos nos son positivos y responden de acuerdo a esto. El timbre que producen las uñas al rozar una pizarra es discordante y hace que rechine el sistema nervioso, mientras que el timbre de una flauta de bambú es apaciguador para éste.

Siempre que respondemos con disonancia a los sonidos, nuestras energías y células distinguen cuáles son los sonidos que no armonizan con nosotros. A menos que prestemos atención a las señales que nos transmite el cuerpo, perdemos la oportunidad de intensificar los efectos beneficiosos o permitimos que lo perjudicial nos obstaculice de forma innecesaria.

Una parte del poder secreto de la palabra radica en el aprendizaje del control del timbre de la voz para crear consonancia o disonancia según los propios deseos. La mayoría de personas lo llevan a cabo de forma natural. Cuando decidimos que queremos permanecer tranquilos, adoptamos un timbre que resulte áspero y discordante para los demás y que los aparte de nosotros. Cuando deseamos mostrarnos amistosos, adoptamos un tono de voz suave, amable y ligero.

Con la práctica aprenderemos a crear cambios fisiológicos

y espirituales en nosotros mismos y en los demás alterando el timbre del discurso y empleando el de diversos instrumentos para obtener efectos específicos. Dichas técnicas y efectos se estudiarán en los capítulos siguientes.

Notas

1. El aire es el medio más común, si bien el metal y el agua transmiten las vibraciones del sonido con más facilidad. Gran cantidad de antiguos oráculos y videntes han utilizado el agua para aumentar su sensibilidad frente a vibraciones superiores. Los oráculos solían ubicarse cerca de pronunciados acantilados (aire) y en el interior de cuevas y lagos (medios acuosos y minerales). El agua ha constituido un medio común en la profecía y la adivinación. El agua facilitaba la comunicación con las energías y los seres de alta vibración. El agua ubicada en un recipiente metálico o copa se usaba como instrumento adivinatorio. Para transmitir energías se utilizaban asimismo determinadas piedras y metales. Ello comportó el desarrollo del empleo de las bolas de cristal, berilo pulido y las varillas de zahorí como instrumentos de adivinación.

2. A pesar de que no disponemos de documentación histórica ni pruebas que demuestren que existió el continente perdido de la Atlántida, existen gran número de narraciones referentes a este mito de la época de los atlantes. Muchas personas creen que durante esta época cada individuo poseía su propia nota tónica o tono. Ésta constituía la clave para restablecer la salud y alcanzar la espiritualidad completa. El poder del sonido sagrado, que se desarrolló a altos niveles en el interior de sus templos, se fue conformando en el canto hablado. Desarrollaron la capacidad de percibir las notas tónicas de las personas y de los objetos naturales. A partir de aquí, desarrollaron la capacidad de transmutar condiciones físicas –para cambiar las vibraciones físicas– por medio de estos tonos. Muchos consideran que la mala utilización de estos conocimientos llevó a la destrucción de esta legendaria civilización. Determinados grupos, más inclinados hacia el poder personal que a la evolución espiritual, utilizaron dichas técnicas para descubrir la nota tónica de las distintas personas. Con ello dirigían una variación discordante de tal tono al individuo para apartar el ego de lo físico. «Se utilizaban estallidos de tono, sintonizándolos a la nota tónica de una persona u objeto para destruir de manera implacable la vida humana y la propiedad.» [...]

3. Prácticamente todos los sonidos, ya sean musicales o no, poseen armónicos. (Una onda sinusoide no posee armonía, aunque únicamente puede crearse electrónicamente, nunca se da de forma natural. Se trata de vibraciones que se ponen en movimiento de forma simultánea con el tono primario. Si se toca el do mayor en el piano, por ejemplo, empiezan a vibrar también las notas sol por encima del do mayor, el mi, el si bemol, etc., si bien son prácticamente inaudibles. En música suelen detectarse cuatro o

cinco armónicos fáciles de reconocer, aunque éstas, teóricamente, se extienden más allá de lo que es capaz de detectar el oído humano. Así pues, cuando utilizamos la música, el sonido, las palabras, la afirmación y las plegarias debemos ser conscientes de que estamos activando armónicos que nos afectarán también a nosotros. Éstas quedan determinados por los estados emocionales y mentales de nuestras energías. Precisamente por esto a menudo no conseguimos lo que afirmamos o bien se manifiesta de forma obtusa.

4. Hasta hace cincuenta o sesenta años la sociedad globalmente no ha alcanzado un nivel de decibelios en la gama de los noventa. Desgraciadamente, los decibelios aumentan sus efectos a nivel logarítmico. Un decibelio es el sonido más suave que puede oír cualquier persona. Diez decibelios de sonido es una cantidad diez veces superior que un decibelio, pero veinte decibelios es una cantidad diez veces mayor que la gama de diez decibelios o cien veces mayor que un decibelio. Cien decibelios es una cantidad mil millones de veces más intensa que un decibelio. Noventa decibelios equivalen al sonido de un tren que entre en una estación subterránea. Cien decibelios equivalen al sonido de diez trenes que entran simultáneamente en una estación subterránea. Ciento diez decibelios equivalen al sonido de cien trenes.

2. La magia de la música

Todos los sonidos y tonos pertenecen a una de las dos categorías: musical y no musical. En este capítulo investigaremos los efectos musicales del sonido sagrado y la forma en que puede aplicarlos todo el mundo, independientemente de la cultura o los conocimientos musicales de cada uno.

Todos somos musicales. Cada persona posee en su interior el don de la música. Es algo intrínseco a nuestra naturaleza sin excepción de ningún tipo. La música nos ha rodeado y alimentado desde el momento en que fuimos concebidos: desde los sonidos que nos llegaron a través de los líquidos amnióticos durante el embarazo de nuestra madre hasta los rítmicos latidos de nuestro propio corazón. La música y el ritmo son en sí vida.

La música es revitalización y debería formar parte consciente y activa de nuestras vidas. Hay que participar en la música como hicimos de niños. Esto no significa limitarse a escucharla o utilizarla para llenar vacíos de silencio en nuestras vidas. Debemos aprender de ella a partir de una perspectiva completamente nueva. Tenemos que darnos cuenta de

que la música encierra todas las maravillas y la clave de los milagros de la vida. La música conlleva todos los principios vitales: naturales y espirituales. La música nos allanará el proceso del cambio y el desarrollo.

Es un hecho comprobado que el niño responde al sonido incluso en el útero. Ahora la tierra es nuestra madre –nuestro útero– y tenemos que aprender a trabajar con los sonidos de la tierra con mucha más creatividad que en el pasado. Nadie tiene que poseer un «don» para sacar provecho del trabajo con el sonido y la música sagrados. Los músicos son excepcionales, pero solamente poseen el «don» en el sentido de que reciben el citado don, que está al alcance de todos, de forma voluntaria y total disposición. Ellos han tomado lo que forma parte de todos nosotros, lo que se ofrece a todos nosotros, y lo han enaltecido y se lo han hecho suyo. Aunque nosotros no podamos ser músicos, ¡todos podemos ser musicales!

Las consecuencias de una elevada conciencia y la comunicación divina viven en la música. Cuando se interpreta, la música continúa vibrando en el campo de la energía más allá de nosotros mucho después de que el sonido actual se haya desvanecido de la conciencia audible. Fijémonos como a menudo oímos una melodía por la mañana, y zumba en nuestros oídos o la continuamos oyendo durante el resto del día. Este fenómeno dice mucho sobre los efectos espirituales y continuos de la música. Incluso nos plantea que la posibilidad de comunicar con lo invisible es inconmensurable.

La sociedad moderna considera la música en dos sentidos, como una forma de arte y como un producto comercial. La música debe considerarse de una tercera manera: como un poder de la fuerza universal. Es una fuerza que se trataba con gran respeto en los tiempos antiguos. Se reconocía que la emisión de sonido era una mediación externa y audible de la transformación interna, que la música era una relación de un tono con otro y que toda la vida era la relación de una persona con otra.

El poder de la música actúa a causa de un contenido secreto que se encuentra en la expresión del sonido. Este contenido secreto es el modelo de sonido emitido mediante diver-

sas técnicas, vocales o instrumentales. Por ejemplo, la inspiración y la intuición tienen lugar por medio de una repetición de estructuras musicales regulares, tonos y pautas que cambian el modelo de onda del cerebro de una pauta beta (conciencia normal) a otra alfa (estado de conciencia alterado). Se considera que determinados modos (menor y mayor) son más potentes. Como regla general, a los modos menores se les considera sistemas de transporte de gran fuerza y energía y pueden producir cambios en los estados emocionales y físicos. Los modos mayores son inspiradores y proporcionan energía. El modo menor atrae la energía hacia lo físico y los modos mayores elevan la persona a lo espiritual.

Se ha considerado de mucha importancia la manera de tocar o cantar los modos. Algunos han estado proscritos literalmente por la Iglesia. Muchos creyeron que la voz iba unida a las palabras y que los instrumentos carecían de dicha unidad. Distintos dirigentes de la Iglesia primitiva asociaron asimismo una serie de instrumentos a la vida pagana. La lira y la flauta, por ejemplo, se vincularon estrechamente a las danzas paganas.[1] A pesar de que los griegos convertidos al cristianismo utilizaron la lira y la flauta en el culto, el uso de tales instrumentos fue condenado por figuras tan importantes como Clemente de Alejandría, san Ambrosio y san Agustín,[2] quien «conmina a los creyentes a no inclinarse por los instrumentos teatrales», pese a que san Agustín enaltece el poder de la música y los himnos.[3]

La Iglesia ha considerado a menudo que los instrumentos musicales paganos procedían de las antiguas prácticas mágicas que utilizaban la música para invocar a seres y poderes invisibles. Esto se ve con más claridad en el canto de himnos. En el desarrollo de la polifonía cantada, por ejemplo, se prohibía el intervalo de la segunda menor.[4] Las autoridades eclesiásticas desaprobaron el paso del canto gregoriano hacia las melodías profanas y probablemente paganas como base de la misa. En la música griega tradicional (los primeros cantos e incluso las canciones populares) el texto y la melodía iban unidos. Sin embargo, los cantantes que ajustaban el texto de la misa para adaptarlo a la música usando su pro-

pio criterio, fueron condenados por el Concilio de Trento (1545-1563).[5]

Hoy en día, para recuperar gran parte de los antiguos conocimientos y el poder de la música, tropezamos con la dificultad de relacionar los antiguos modelos a las formas de conciencia modernas. Habría que afinar el nivel tonal de los tiempos antiguos al mundo de hoy. Nuestra propia energía y expresión difieren mucho de las de siglos atrás. Cuando aplicamos los principios musicales del pasado al presente, lo más importante no son las notas individuales sino la relación existente entre un tono y otro.

La escala de la sociedad occidental es cromática. Incluye las ocho notas básicas a partir del do (do, re, mi, fa, sol, la, si, do). Engloba asimismo los sostenidos y los bemoles intercalados. Sobre el piano, abarcaría no solamente las teclas blancas sino también las negras.

Gran número de sociedades antiguas utilizaron una escala pentatónica: basada en cinco notas diferenciadas. Dicha escala es similar a las cinco teclas negras del piano. Sin embargo, las teclas negras representan únicamente un arreglo entre las múltiples posibilidades de la escala pentatónica. A nivel técnico, cualquier grupo de cinco notas puede considerarse una escala pentatónica.

EJEMPLO DE ESCALAS

Escalas occidentales		**Escalas orientales***	
Pentatónica	re mi sol la si	Oriental	re fa sol la do
Diatónica	do re mi fa sol la si (do)	Africana	re mi sol la si
Cromática	do do# re re# mi fa fa# sol sol# la la# si (do)	Egipto	fa sol la si do
		Grecia	re mi sol la si

* Ejemplos de escalas pentatónicas utilizadas en la música popular de estos países. Evidentemente, existen otras.

Los tonos junto a las escalas confieren a cada sociedad sus propios y determinados sonidos. Por ello, algo que en

nuestra sociedad puede sonar bien en otra puede parecer discordante o raro y viceversa. Es también la razón por la que determinado tipo de música oriental puede que no guste a los occidentales o que no la comprendan. Y esto tampoco significa que la música oriental sea discordante o falta de armonía. Simplemente se basa en una escala distinta, que en general armoniza con las energías de estas personas. Cada sociedad –al igual que cada persona– posee su propio sistema de energía. Nosotros, los occidentales, utilizamos nuestras energías de una forma bastante distinta de como lo hacen los orientales. Por consiguiente, es lógico que la expresión de dicha energía a través la música sea bastante diferente.

Lo que proporciona la fuerza o el impacto no es tanto el número de notas en una escala concreta sino más bien su sucesión. La relación entre una nota y la siguiente nos proporciona la clave para la utilización de la música en el campo de la revitalización y para alcanzar estadios superiores de conciencia. Lo que crea el impacto es el orden en que se ejecuta, junto al ritmo. Determinadas combinaciones de tonos y ritmos proporcionan efectos específicos a nuestros estados físicos, emocionales, mentales y espirituales.

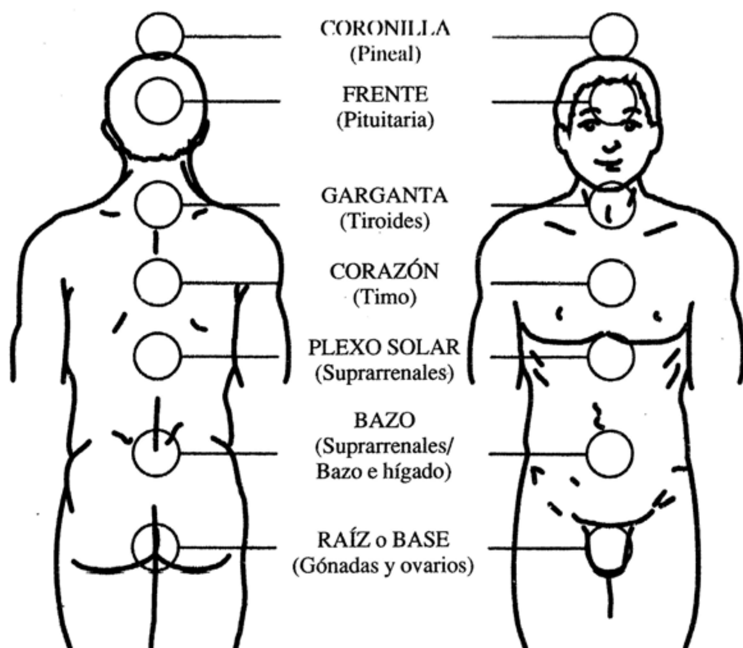
El orden y el ritmo de los tonos, así como la mezcla de éstos en diversas melodías, constituye una fuente de magia. Podemos aprender a combinar tonos –vocales o instrumentales– para vincular las energías del cuerpo. Podemos hacerlo para llegar con más facilidad a la revitalización, a la intuición, al sueño de la iluminación, a la comunión con los espíritus o para invocar presencias divinas. A lo largo del libro, estudiaremos una serie de técnicas de este tipo.

Elementos curativos de la música

Podemos utilizar los ritmos musicales, tonos, instrumentos y vocalizaciones para que actúen recíprocamente con las diversas actividades de los sistemas fisiológicos del cuerpo. Para trabajar con la música en el campo de la curación es

imprescindible comprender la relación que existe entre el sistema de los chakras y los aspectos físicos y sutiles de nuestras energías.

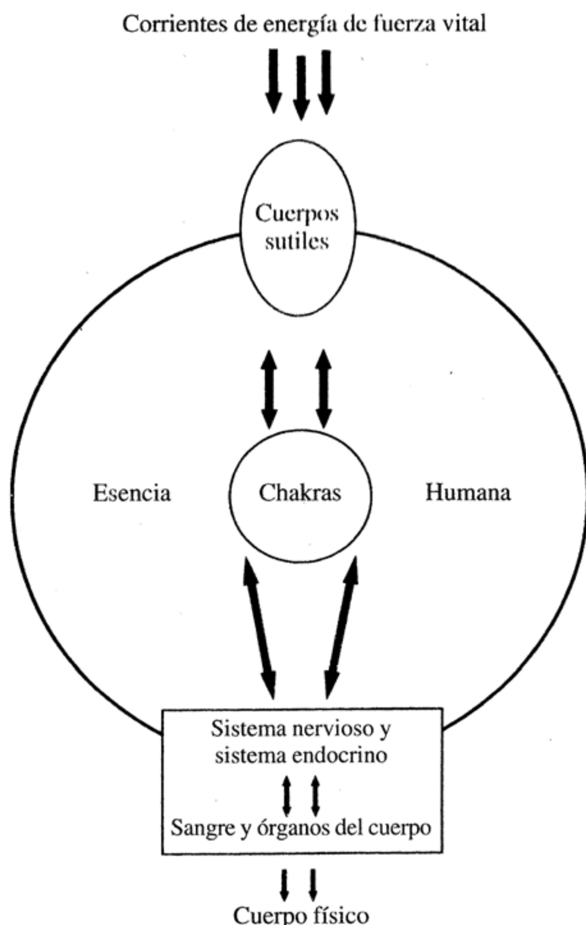
El sistema de los chakras



Las emanaciones electromagnéticas del cuerpo son más intensas en los puntos chakra del cuerpo. Dichas emanaciones se producen en la parte anterior y posterior del cuerpo.

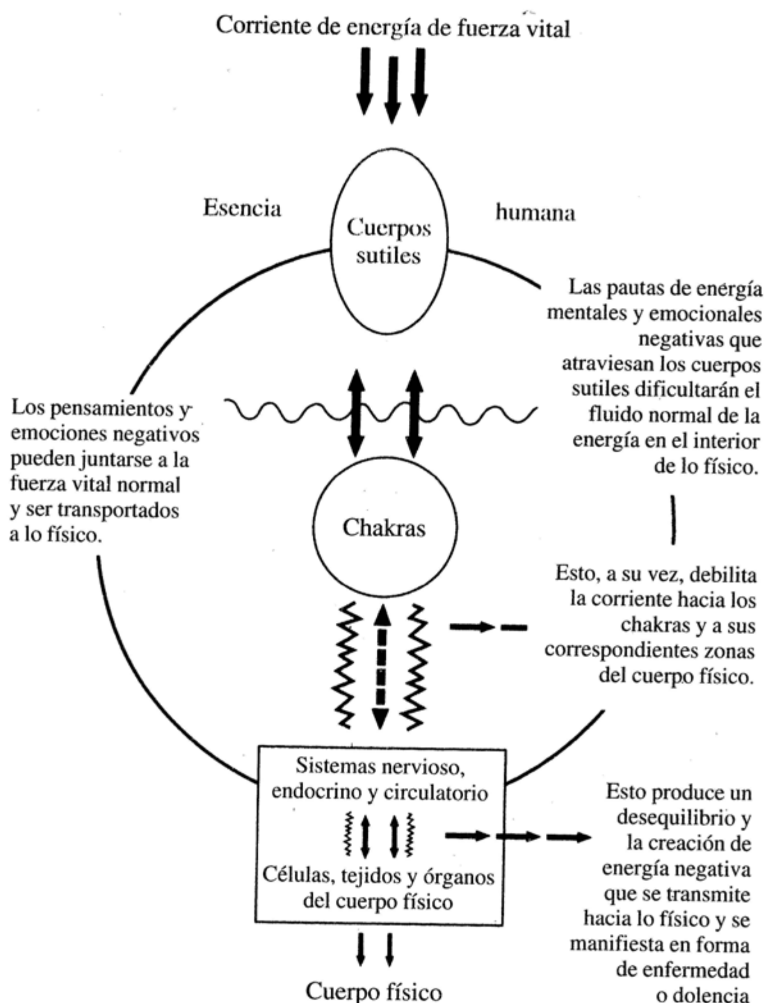
Los chakras son los principales mediadores de toda la energía existente en el cuerpo y de la que penetra en él. Transmiten los impulsos electromagnéticos de nuestro sistema de energía. Los chakras absorben la energía y ayudan al cuerpo a distribuirla en sus distintas funciones físicas, emocionales, mentales y espirituales. A pesar de que no formen parte del cuerpo físico, vinculan el sutil campo de energía que rodea al cuerpo físico a sus distintas actividades.

Mediación de la energía a través de los chakras



La fuerza vital normal procedente de cada cuerpo sutil penetra en su chakra específico, el cual distribuye la energía al contacto medular, a partir de donde pasa a la corriente sanguínea y a los distintos órganos. Cuando los alimentos que ingerimos se convierten en energía, el proceso se invierte de forma que el campo de energía y los cuerpos sutiles que rodean a lo físico se fortalecen y vigorizan.

Los chakras se hallan básicamente conectados a las funciones del cuerpo físico por medio de las glándulas endocrinas y el sistema vertebral. Transmiten energía hacia dentro y hacia fuera del cuerpo por medio de los distintos contactos



vertebrales. La distribución se produce en todo el cuerpo a través de las vías nerviosas y el sistema circulatorio. En su recorrido, todos los órganos, tejidos y células reciben energía para sus distintas utilizaciones. (Véanse las ilustraciones «El sistema de los chakras», «Mediación de la energía a través de los chakras» y «Bloqueo de la corriente de energía».)

Pueden utilizarse tonos, ritmos, instrumentos y vocalizaciones para estimular, equilibrar y establecer una relación recíproca con el fluido de energías electromagnéticas de los chakras. Puesto que conectan con lo físico, podemos utilizar los mismos tonos, ritmos, instrumentos y vocalizaciones para conseguir los efectos deseados en los órganos físicos correspondientes y en los sistemas del propio cuerpo.

A menudo no tenemos conciencia de que el cuerpo sabe cuidarse a sí mismo. Desgraciadamente, interferimos en su camino. Le proporcionamos un alimento que no es adecuado. Le hacemos trabajar en exceso. No le dejamos descansar. Le exponemos a la tensión y a lo negativo. Aguantamos emociones y actitudes que producen un cortocircuito en su fluido de energía, produciendo como resultado debilidad y desequilibrio.

En momentos de desequilibrio, los chakras intentan atraer una cantidad mayor de energía de nuestros cuerpos sutiles hacia los físicos para contrarrestar el mal-estar. Si pretendemos corregir la disfunción, en primer lugar tenemos que restablecer el equilibrio en nuestro sistema de energía sutil y en la corriente de energía natural a través de lo físico. En muchos casos, simplemente restableciendo el equilibrio adecuado y el funcionamiento de los chakras solucionaremos el desequilibrio o como mínimo lo aliviaremos. Una vez equilibrada la corriente de energía de los chakras, el cuerpo puede concentrarse con más facilidad en la manifestación física del mal-estar.

El sonido y la música constituyen la forma más efectiva y simple para restablecer el equilibrio. Los chakras y sus emanaciones electromagnéticas responden a tonos y vocalizaciones musicales específicos. Cuando se produce un desequilibrio, pueden usarse tonos o combinaciones de tonos específicos para restablecer la homeostasis a la función de nuestros aspectos electromagnéticos.

Los tonos de nuestra escala musical resuenan con los siete chakras principales del cuerpo. Cada chakra posee su nota tónica. El diapasón resulta muy efectivo para ello, aunque también es caro. Podemos utilizar una simple y barata flauta

para equilibrar la corriente de energía en un chakra en concreto. Podemos también cantar un aire apropiado o interpretarlo con un instrumento musical; o bien interpretar una pieza musical escrita en una clave cuyo tono es el primario del chakra desequilibrado. En gran número de tiendas pueden adquirirse sintetizadores económicos con los cuales puede conseguirse el tono o las combinaciones de tono que han de ayudarnos a restablecer el equilibrio del centro de energía específico y su réplica fisiológica. (Véase la ilustración «Elementos metafísicos de la música».)

Pueden utilizarse determinados tonos e instrumentos para equilibrar la corriente de energía de los chakras. Los usaremos para restablecer el equilibrio físico, emocional, mental o espiritual. El sonido sagrado tiene propiedades físicas y también metafísicas. El desequilibrio en la energía de una persona puede manifestarse por medio de componentes físicos, emocionales, mentales o espirituales. Así pues, debemos comprender y examinar los aspectos físicos y metafísicos de cada chakra y sus respuestas frente al sonido sagrado en cualquiera de sus formas.

Actuación recíproca de la música con los chakras

Chakra base

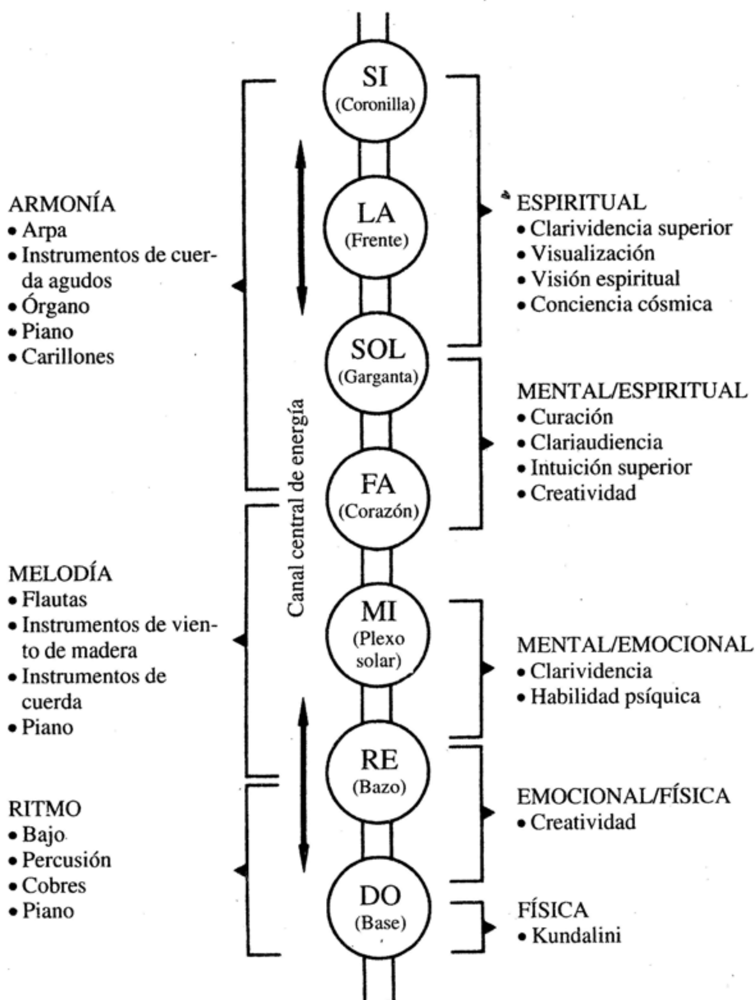
Sonidos sagrados que equilibran y estimulan

- Tono do mayor.
- Bajo e instrumentos de percusión.
- Sonido vocálico de U larga.

Aspectos físicos

Se sitúa en la zona del coxis, en la base de la columna. Está vinculado a las funciones del sistema circulatorio, del sistema reproductor y a las funciones de las extremidades inferiores. Constituye nuestro centro de fuerza vital básico. Influye en la actividad de los testículos y los ovarios, las piernas y los pies, así como en el área pélvica del cuerpo.

Elementos metafísicos de la música



Aspectos metafísicos

Es el centro que promociona la energía vital. Si se estimula de forma adecuada, puede ampliarnos la conciencia respecto a las propias aptitudes en una vida anterior y hacer disminuir los temores. Es la sede del kundalini en el interior del cuerpo.

Actitudes emocionales/mentales que producen o reflejan disfunciones

Reactiva; agresiva; beligerante; manipuladora; impulsiva; imprudente; de incapacidad para reconocer los límites; brusca; dominadora; ardiente emoción; posesiva y territorial; de necesidad de aceptación; de acción sin reflexión; energía consciente; de actividad constante (hiperactividad); reacia a posponer la satisfacción; intimidatoria; obsesivamente sexual.

Chakra del bazo

Sonidos sagrados que equilibran y estimulan

- Tono re por encima del do mayor.
- Bajo, percusión, cobres e instrumentos de viento de madera.
- Sonido vocálico O larga.

Aspectos físicos

Este centro está vinculado de forma parcial a la función de las glándulas suprarrenales. Ejerce asimismo una gran influencia sobre el sistema reproductor y todo el sistema muscular del cuerpo. Influye sobre el sistema de eliminación, sobre las actividades del bazo, la vejiga, el páncreas y los riñones. Es el principal centro de influencia en la desintoxicación del cuerpo.

Aspectos metafísicos

Es el centro que influye en las sensaciones y emociones. Está vinculado a la conciencia y a la creatividad. Es un centro que controla la mayor parte de funciones referentes a la personalidad y puede estimularse para que la persona establezca comunicación con las energías y los seres en el plano astral.

Actitudes emocionales/mentales que producen o reflejan disfunciones

Egoísmo arrogante; lascivia; orgullo; presunción; vanidad; desconfianza en los demás; seguir la corriente; preocu-

pación por el que dirán; incapacidad de llevarse bien con los demás; valoración de la categoría social; expansión sin base; búsqueda del poder; antisocial.

Chakra del plexo solar

Sonidos sagrados que equilibra y estimula

- Tono mi por encima del do mayor.
- Flautas, instrumentos de viento de madera, de cuerda y piano.
- Sonido vocálico de «auh».

Aspectos físicos

Este centro está vinculado a la zona del plexo solar del cuerpo físico. Engloba el sistema digestivo, las suprarrenales, el estómago, el hígado y la vesícula biliar. Ayuda al cuerpo en la asimilación de nutrientes. Está también ligado a las funciones del hemisferio izquierdo del cerebro. Trabajando con este centro, se alivian gran número de enfermedades traumáticas, úlceras, problemas intestinales y enfermedades psicosomáticas.

Aspectos metafísicos

Este centro va ligado a la función de la clarisensibilidad y en general a las energías y experiencias psíquicas. Posee también vínculos con los procesos de pensamiento racional. Cuando se activa con objetivos no físicos puede revelarnos actitudes y capacidades de otras personas. Es capaz de estimular nuestra sintonía hacia la influencia de los elementos de la naturaleza.

Actitudes emocionales/mentales que producen o reflejan disfunciones

Sensación de falta de reconocimiento; reserva; dogmática; testarudez; temor frente al poder del grupo; aislamiento; confinar la vida a la estrechez de miras; planificar constantemente y no manifestarse nunca; necesidad permanente de cambio y novedad; censuradora; crítica; intimidación men-

tal; sensación de que el yo no se equivoca nunca; actitud absolutista.

Chakra del corazón

Sonidos sagrados que equilibra y estimula

- Tono fa por encima del do mayor.
- Arpa, órgano, flauta, carillón y todos los instrumentos de cuerda.
- Sonido vocálico de A larga.

Aspectos físicos

El chakra del corazón influye en la función del timo y en todo el sistema inmunológico. Está ligado a las funciones del propio corazón y del sistema circulatorio del cuerpo. Afecta a la asimilación de todos los nutrientes y está vinculado a todas las enfermedades coronarias e infantiles. Está asociado con el hemisferio derecho del cerebro y sus procesos. Influye también el proceso de regeneración de los tejidos.

Aspectos metafísicos

Éste es el centro transmisor de los chakras. Es el centro que despierta la compasión y su expresión en nuestras vidas. A través de él expresamos el amor superior y las energías revitalizadoras. Si se estimula de forma adecuada, se consigue una visión sobre las fuerzas más profundas en plantas y animales. Despierta asimismo el conocimiento respecto a los sentimientos y disposiciones de los demás.

Actitudes emocionales/mentales que producen o reflejan disfunciones

Enojo; espera constante de confirmación por parte de los demás; incapacidad para imponer la propia voluntad; inseguridad económica; inseguridad emocional; duda; avaricia; deseo de poseer amor; necesidad de aceptación por parte de los demás; concentración únicamente en el yo; posesiva; celos y envidia; inseguridad en uno mismo; echar constantemente la culpa a los demás; desconfianza en la vida.

Chakra de la garganta

Sonidos sagrados que equilibra y estimula

- Tono sol por encima del do mayor.
- Arpa, órgano, piano e instrumentos de cuerda agudos.
- Sonidos vocálicos de E, I, U y A cortos.

Aspectos físicos

El chakra de la garganta está ligado a las funciones de la garganta, del esófago, la boca y dientes, las glándulas tiroides y paratiroides. Influye en las funciones del sistema respiratorio y en las de los aparatos bronquiales y bucales. El conducto alimentario también forma parte de su área de influencia.

Aspectos metafísicos

Este centro está vinculado a las funciones del hemisferio derecho del cerebro y a las funciones creativas de la mente. Puede estimularse para aumentar la clariaudiencia y manifestar una mayor abundancia. Puede estimularse asimismo para examinar los pensamientos de los demás (telepatía) y abre la conciencia para penetrar en las verdaderas leyes de los fenómenos naturales.

Actitudes emocionales/mentales que producen o reflejan disfunciones

Buscar el dominio sobre los demás; rendirse ante los superiores constantemente; bloquearse con ideas fijas; apegarse a la tradición; necesitar siempre normas y supervisión; ser presumido y pagado de uno mismo; dogmatismo inflexible; resistencia al cambio; melancolía; fanatismo; rigidez y tozudez; autoritarismo; lentitud en la respuesta.

Chakra de la frente

Sonidos sagrados que equilibra y estimula

- Tono la por encima del do mayor.
- Arpa, órgano, piano, carillón de viento e instrumentos de cuerda agudos.
- Sonido vocálico de E larga.

Aspectos físicos

El chakra de la frente influye en las funciones de la glándula pituitaria y en todo el sistema endocrino del cuerpo. Posee también vínculos con el sistema inmunológico. Afecta a la sinapsis del cerebro. Es un centro equilibrador de las funciones de los hemisferios del cerebro. Está vinculado con los senos, los ojos, los oídos y el rostro en general.

Aspectos metafísicos

Es el centro de la clarividencia superior y el magnetismo total del cuerpo (los aspectos femeninos de nuestras energías). Nos abre hacia percepciones mayores y más claras. Está implicado en el proceso de la imaginación y la visualización creativa. Nos abre el camino hacia la visión espiritual.

Actitudes emocionales/mentales que producen o reflejan disfunciones

Preocupación; temor del inconsciente; fascinación respecto a la inteligencia externa; búsqueda del poder por razones egoístas; perseguir relaciones idolatradas; envidia por el talento de los demás; impaciencia; llegar tarde a las citas; superstición; ineficacia; incapaz de vivir el hoy; «distanciamiento»; olvidadiza; temor del futuro; indisciplina; introversión; desprecio a los demás; hipersensibilidad frente a las impresiones de los otros; incapacidad de manifestarse.

Chakra de la coronilla

Sonidos sagrados que equilibra y estimula

- Tono si por encima del do mayor.
- Arpa, órgano, piano, carillón de viento e instrumentos de cuerda agudos.
- Sonido vocálico E larga.

Aspectos físicos

El chakra de la coronilla está vinculado a las funciones del sistema nervioso y de todo el sistema motor del cuerpo. Influye en la glándula pineal y en todos los conductos ner-

viosos y sinapsis eléctricas del interior del cuerpo. Influye asimismo en el funcionamiento equilibrado de los hemisferios del cerebro.

Aspectos metafísicos

Este chakra es el vínculo con nuestra esencia espiritual. Nos sitúa junto a las fuerzas superiores del universo; es muy efectivo en la purificación de nuestros cuerpos sutiles, especialmente por lo que se refiere a prepararlos como vehículos de conciencia aparte. Puede trasladarnos a todas nuestras vidas anteriores y a la forma en que hemos llegado a la presente encarnación. Es imprescindible a la hora de integrar nuestro yo espiritual con el yo físico en las circunstancias de nuestra vida actual.

Actitudes emocionales/mentales que producen o reflejan disfunciones

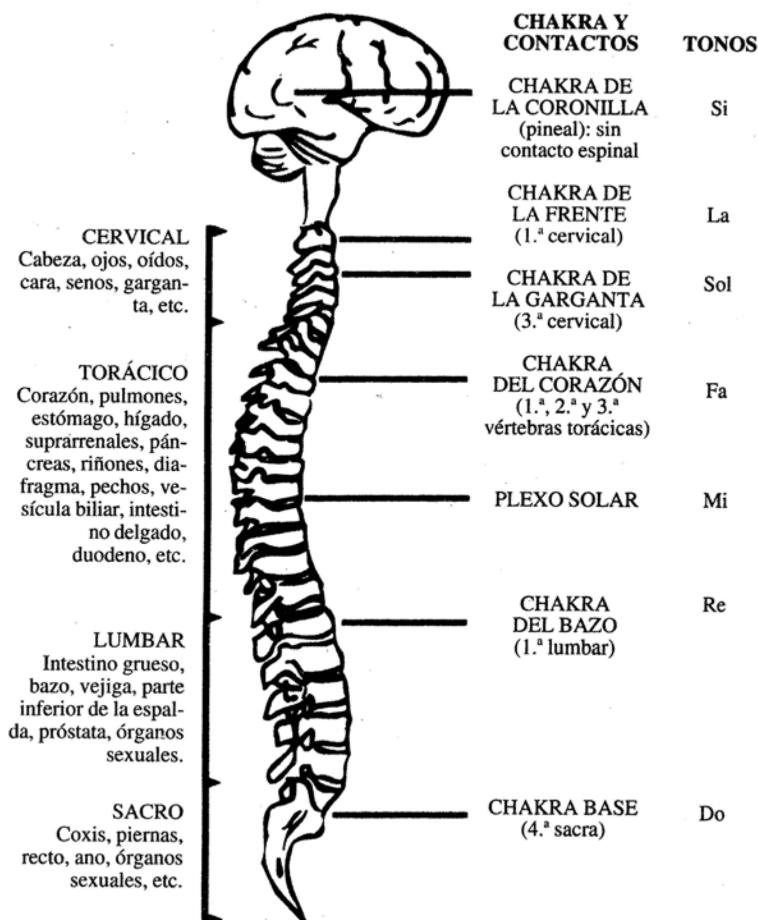
Sensación de incomprensión; incapacidad para mantener relaciones a niveles profundos; intensa imaginación erótica; utilización del poder para abrumar a los demás; necesidad de comprensión; crítica; vergüenza, negación de uno mismo y degradación del yo; imagen de uno mismo negativa; soñar despierto; necesidad de sentirse popular o indispensable; necesidad de ternura no comprendida.

Experimentar los efectos

Dos de los aspectos más agradables de mis seminarios sobre revitalización por medio del sonido, la música y la voz consisten en la demostración de: 1) lo fácil que resulta efectuar un cortocircuito en el sistema de energía del cuerpo por medio de emociones y actitudes, y 2) lo fácil que resulta restablecer la corriente de energía equilibrada por medio de los tonos: instrumentales o vocales. La cinesiología constituye el sistema más efectivo para demostrar estos efectos.

La cinesiología es el estudio de los movimientos musculares del cuerpo –voluntarios e involuntarios– y su actuación

Contactos tonales y espinales de los chakras



Las vibraciones –ya se transmitan a través de tonos, sonidos o colores– penetran en los chakras. Equilibran la corriente de energía en el interior de éstos y posteriormente esta vibración equilibrada pasa a las vértebras de la columna. Las vértebras hacen que resuene con gran fuerza el sonido, recogen sus vibraciones y las transmiten por medio de los conductos nerviosos a los órganos y tejidos.

recíproca con el resto del cuerpo. Forma parte de su estudio la conexión entre los músculos y el sistema eléctrico del cuerpo. A medida que se mueven los músculos, se libera energía eléctrica. «El término "cinestesia" significa reconocimien-

to consciente de la orientación de distintas partes del cuerpo entre sí, así como los índices de movimiento de sus diferentes partes. Estas funciones reciben básicamente la ayuda de las extensas terminaciones sensoriales que se hallan en las cápsulas de las articulaciones y en los ligamentos... Dichas terminaciones son fuertemente estimuladas al mover repentinamente la articulación; al principio se adaptan ligeramente, pero luego transmiten una señal constante».[6]

Nuestros pensamientos producen determinados modelos de ondas cerebrales –frecuencias electromagnéticas– que pueden interferir con facilidad en el funcionamiento de los músculos y de todo el sistema eléctrico del cuerpo. Un exceso de energía negativa debilitará los músculos. Si establecemos contacto con una zona debilitada para realizar una prueba en ella, perderá energía y se debilitará más.

Éste es el objetivo de la prueba con los músculos. Proporciona un sistema de retroacción que nos informa de hasta qué punto las energías exteriores, incluyendo nuestras propias emociones y pensamientos, afectan nuestros procesos fisiológicos. La prueba muscular es simple y nos ayuda a desarrollar la conciencia corporal. Constituye una forma de conseguir información sobre las funciones de nuestras energías. Posee, empero, determinadas limitaciones.

Una de las limitaciones más corrientes que muchos advierten es la influencia de las expectativas personales y la sugestión. Éstas juegan un papel, aunque no debemos olvidar que nuestros pensamientos y emociones afectan realmente a las condiciones fisiológicas y a los procesos del cuerpo. Simplemente nos limitamos a desarrollar una conciencia más intensa de ellos.

La segunda limitación consiste en que los músculos de la parte superior e inferior de los brazos anulan su fuerza. No obstante, trabajamos para establecer una relación entre el chakra y la respuesta fisiológica. Lo hacemos aislando y centrándonos en un músculo predominante. Los músculos no funcionan en solitario, y precisamente por esto un músculo por sí mismo no conseguirá ser fuerte. Por ello también realizamos únicamente la prueba en los primeros centímetros

de la gama de movimiento muscular. A causa de la acción cinestésica, el músculo o bien demostrará su fuerza en la primera parte de la prueba o quedará anulado por completo.

Resulta una buena idea comprobar en primer lugar la fuerza general, para conseguir una noción de la fuerza muscular, y repetir la prueba tras practicarle un cortocircuito centrándose en un pensamiento o emoción concretos. Debe efectuarse una tercera prueba tras la aplicación del tratamiento del sonido. La fatiga no juega ningún papel, puesto que la prueba se realiza en unos segundos y se produce un intervalo de descanso entre las pruebas.

El primer procedimiento de la prueba comportará la presencia de otra persona. Es un proceso que utilizamos en los seminarios a fin de que los participantes experimenten sus efectos de una forma más personal:

1. Escogeremos un centro chakra para realizar la prueba. (Si lo deseamos, podemos realizarla en todos, y resulta beneficioso hacerla a diario. No nos llevará mucho tiempo y evitaremos los desequilibrios derivados de la postura de manifestar un mal-estar físico.) Comprobaremos la fuerza general del chakra así como las funciones asociadas con éste.
2. La persona a quien se efectúa la prueba extenderá el brazo dominante hacia un lado. (Para los diestros, el derecho será el brazo dominante; para los zurdos, el izquierdo.) Colocará la mano contraria sobre el chakra que debe comprobarse.
3. Aplicando una suave presión en la parte superior del brazo de la persona, quien le asiste intentará empujar su brazo hacia abajo mientras el sujeto de la prueba opone resistencia. Hay que decirle que evite, si puede, que le empujemos el brazo hacia atrás. Se le aplicará una presión suave aunque firme. Puede que el músculo se mantenga fuerte en la primera parte de la prueba, trabado, o que ceda. Si afloja, seguiremos la gama del movimiento. Hay que aprender a sintonizar con la fuerza y la resistencia. ¿El brazo queda trabado o se nota flojo?

4. Una vez determinada la fuerza general y actual del chakra, ha llegado el momento de demostrar como se produce un cortocircuito en su función. Para esta prueba utilizaremos el chakra del corazón. En cuanto ha acabado la prueba inicial de fuerza, la persona colocará de nuevo ambos brazos en los costados, cerrará los ojos y reflexionará sobre la última circunstancia que hizo que se irritara o enojara. El enojo es una emoción que produce o refleja un desequilibrio en el funcionamiento del chakra del corazón.
5. En cuanto la persona tiene en mente la circunstancia antes citada, se le planteará que extienda de nuevo el brazo a la vez que coloca la mano opuesta sobre el centro del corazón. Se le pedirá que oponga toda la resistencia posible mientras se le efectúa la prueba de la fuerza por segunda vez. Descubriremos que la respuesta muscular es claramente más débil, lo que demuestra que las emociones producen un cortocircuito en nuestros sistemas.

   Por esta razón es importante ser consciente del alcance de las emociones a las que nos exponemos a lo largo del día, puesto que pueden producir un cortocircuito en el sistema de los chakras, que producen desequilibrios y pueden desembocar en la enfermedad física.
6. Una vez demostrada la debilidad, lo más importante es comprobar cómo puede emplearse el sonido sagrado para restablecer la homeostasis en el funcionamiento del chakra. En nuestros seminarios utilizamos un diapasón, pero también podemos entonar el sonido vocálico del chakra, proyectándolo hacia el centro en concreto. En este caso entonaremos el sonido vocálico de la A prolongada. (En el capítulo siguiente estudiaremos con más detalle este proceso de entonación esotérica dirigida para restablecer el equilibrio.) Puede utilizarse asimismo una flauta aguda e interpretar el tono apropiado entre tres y cinco veces.

   Si disponemos de otro instrumento musical, conseguiremos el tono apropiado con él y obtendremos los mismos resultados. Tal como hemos comprobado, determinados instrumentos equilibran y estimulan también los centros

de los chakras. Interpretando una pieza musical con el instrumento apropiado podemos restablecer el equilibrio. Si decidimos equilibrar el centro del plexo solar, por ejemplo, pondremos una pieza grabada en la que domine el sonido de la flauta. En nuestros seminarios, durante treinta-sesenta segundos, tocamos la flauta de bambú para demostrar lo poco que se tarda para devolver su fuerza normal al chakra. Al final del capítulo presentamos una lista de técnicas de recuperación simples que pueden aplicarse a cualquiera de los chakras.

7. El siguiente paso, tras haber aplicado el sonido sagrado, será efectuar por tercera vez la prueba de la fuerza. Comprobaremos que la fuerza es la misma o incluso mayor que en la primera prueba. Es importante repetir la prueba para asegurar la efectividad del tratamiento.
8. Uno también puede efectuarse la prueba a sí mismo. Se utilizará para ello la fluidez del movimiento del brazo: hacia arriba y hacia abajo. Cuanto más fluida sea la gama de movimiento, más fortaleza y equilibrio existirá en el chakra. Pueden utilizarse también los dedos índice y pulgar, describiendo con ellos un círculo. Mientras nos centramos en el chakra, utilizaremos el índice y el pulgar de la otra mano para intentar separar los dedos de la mano dominante. Ello nos proporcionará una pista física sobre la fuerza y el funcionamiento del sistema de los chakras en el propio cuerpo. Existen libros en las bibliotecas y en las tiendas especializadas en la salud que estudian otras técnicas para las pruebas musculares y que nos proporcionarán una mayor información.

La música en la astrología

Los antiguos egipcios, de quienes los griegos tomaron muchas ideas en el campo de las matemáticas y la música, afirmaban que el universo gozaba de una perfecta armonía. El sistema solar posee su propia octava que vibra en armonía con el resto de sistemas solares del universo. Cada pla-

neta del sistema solar posee su tono particular, que forma parte de dicha octava. Los planetas, en su conjunto, forman una composición.

Han existido en el pasado muchísimas personas que han relacionado los planetas y los signos del zodíaco con la música.[7] Mientras que la mayoría lo han hecho con el simple método de alinearlos y asignarles el tono correspondiente (entre todos componen la escala musical), Pitágoras lo basó en las matemáticas y las distancias relativas.[8] Otras asociaciones tonales se han basado en los colores y en los días de la semana.[9] Han existido también otras asociaciones tonales basadas en los movimientos de los planetas. Se han asignado distintos tonos a los diferentes índices de revolución.[10]

Igual como sucede con los planetas, en el pasado se asignaron también tonos musicales a los signos del zodíaco. Entre los que trabajaron con los zodíacos tonales cabe citar a Ptolomeo,[11] Johannes Keppler[12] y otros de distintas disciplinas esotéricas. Presentamos un zodíaco de correspondencia tonal, basado en el trabajo del maestro rosacruz Max Hiendel, en la ilustración «La música de las esferas: Primera rueda».[13] Otros, sin embargo, han establecido asimismo sus propias correspondencias. Rudolph Steiner promocionó un zodíaco tonal basado en quintas tonales. Éste sigue siendo importante en las enseñanzas antroposóficas actuales.[14]

Aunque las correspondencias a veces puedan parecer arbitrarias al alumno espiritual de hoy, es importante infundir la máxima significación al sistema que se emplee. De esta forma, las asociaciones se convierten en un medio que facilita el desarrollo para el cultivo de la persona, así como la percepción más allá de lo tangible. Las correspondencias tonales en la ilustración «La música de las esferas: Primera rueda», por ejemplo, se basan en la escala cromática, empezando con el do mayor. Se relacionan estos tonos en el orden asociado normalmente a los distintos signos del zodíaco. Así, el do mayor pasa a ser Aries, el do sostenido se convierte en Tauro, etc. Sea cual fuere el sistema de tonos utilizado, para conseguir el óptimo grado de aplicación mágica, la per-

sona debe crear sus propios significados y asociaciones con ellos.

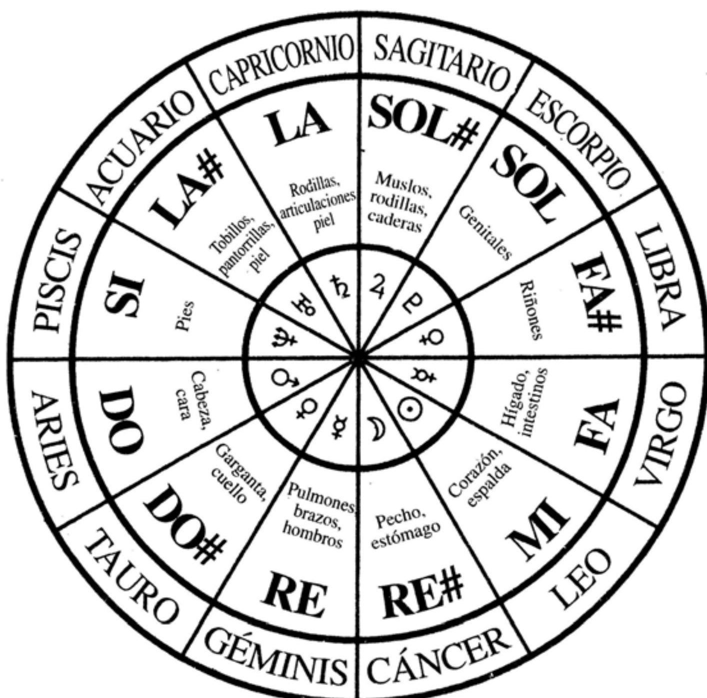
Cuando nacemos, las estrellas y los planetas se hallan en una posición concreta en el universo. Llevamos, pues, en nuestro interior los tonos y armonías que poseían estos cuerpos celestes en el momento de nuestro nacimiento. La posición de las estrellas y planetas marcan la pauta de nuestro potencial más intenso y de nuestro aprendizaje superior. Trabajar con ellos y armonizarlos y sintonizarlos con nuestra propia vida constituye un aspecto de la alquimia. Alineamos nuestras energías individuales hacia expresiones más universales. Por medio de la música llegaremos a comprender hasta qué punto nos afectan estas energías astrales.

Tal como hemos visto, cada signo del zodíaco y cada planeta posee una vibración específica o tono musical que puede asociársele. Lo que determina la intensidad de su significado es la relación que edificamos entre los distintos tonos y los planetas. La astrología y la música son medios que nos ayudan a comprender las energías que llevamos dentro y la forma de armonizarlas.

Con la utilización de cualquiera de los métodos podemos trasladar la carta astral de una persona a la composición musical. Todos poseemos la capacidad de reconocer lo que nos suena bien y lo que no. Cuando se traslada la carta astral a la composición musical, oímos lo que es armónico y lo que no. Las partes de la sinfonía astral que suenen de forma más discordante nos indicarán las zonas en que debemos trabajar para alcanzar una mayor armonía. Ello comporta cierto trabajo creativo por parte del individuo.

En la sinfonía astral, los aspectos o relaciones de los planetas pasan a ser acordes, dos o tres notas interpretadas al unísono. En condiciones óptimas, estos tonos o planetas se intensifican y fusionan entre sí, aunque a nivel musical, nos damos cuenta de que ciertos tonos suenan con gran discordancia al interpretarse junto a otros. Si hallamos un aspecto discordante en una carta astral, podemos interpretar distintos tonos musicales que combinen bien con el citado aspecto, y armonizar lo que carecía de armonía.

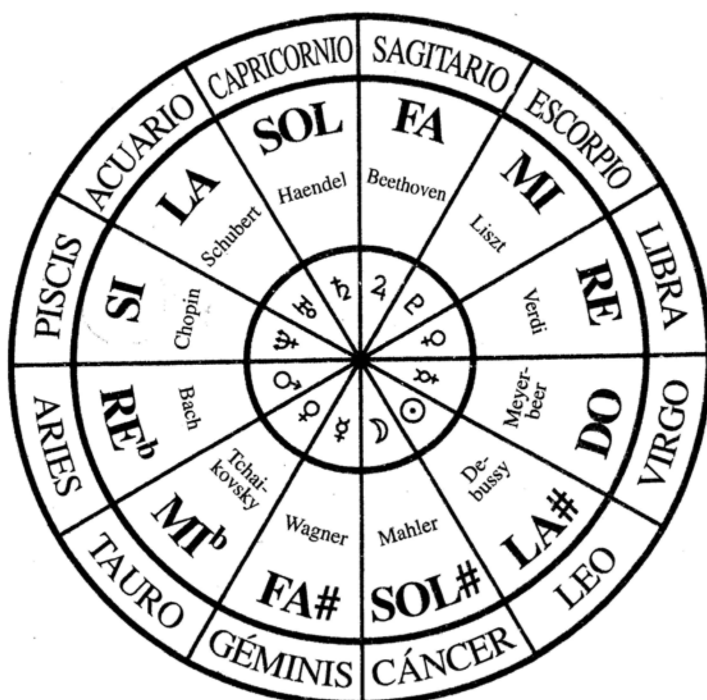
La música de las esferas: Primera rueda



A nivel astral, pueden vincularse a los signos, a los planetas y a las partes correspondientes del cuerpo unos tonos específicos.
La carta puede convertirse en una composición que refleje las energías en que se encarnan los individuos.

El aspecto al que nos referimos como una oposición, por ejemplo, indica que dos o más planetas están a 180 grados de separación entre ellos. En esta relación, se oponen entre sí o se hallan en extremos opuestos en la carta astral. Johannes Kepler estableció unas correlaciones entre los aspectos astrales y las consonancias de la música basándose en sus relaciones matemáticas. Una tríada, por ejemplo, constituye un aspecto en el que los planetas se encuentran a 120 grados de separación. La proporción es de 360:240 o 3:2. Ésta es la proporción matemática para el intervalo musical de una quinta perfecta.[15]

La música de las esferas: Segunda rueda



Mediante la sinfonía astral, cada uno puede determinar qué tiene que resaltar y qué trabajar en su proceso vital. Esta rueda puede utilizarse para crear una composición musical que proporcione equilibrio, armonía y una conciencia superior por medio de las combinaciones de tonos, ligadas y en correlación con la propia carta astral de la persona. La rueda se basa en las correspondencias tonales desarrolladas por Max Heindel.

Todos nos hemos encontrado con personas con las que, al parecer, estamos totalmente en contra. En astrología, esto representa las energías que se oponen a nosotros, nos oponen resistencia o nos bloquean. Puede determinarse a nivel musical el grado de oposición que existe por medio de la combinación de los tonos. El hecho de encontrar el tono que suavice el sonido discordante o el tono o tonos que mejor casan con cada uno de los distintos planetas nos permite reco-

nocer dónde tenemos que situar el foco de nuestras energías para transmutar la condición.

Si utilizamos la rueda de la ilustración «La música de las esferas: primera rueda», podríamos representar una oposición entre el Sol y la Luna por medio de los tonos mi para el Sol y re sostenido para la Luna.[16] Ambos tonos, si se interpretan a la vez, suenan discordantes. Esta oposición en concreto podría indicar una dificultad para armonizar las partes internas y externas de nosotros mismos. Jugando con los tonos encontraremos distintas formas para llevarlo a cabo:

1. Ponemos de relieve las energías de Mercurio de la carta. Si ha de manifestarse una expresión externa del yo (Sol), se hará a través de la comunicación. Mercurio posee un tono fa, más armónico con el tono de la Luna, el re sostenido. Esto indicaría asimismo una necesidad de comunicación y de sacar hacia fuera los sentimientos íntimos (Luna) a través de distintas formas de comunicación. Hay que poner atención para no interiorizar todos los sentimientos y pensamientos.
2. Otro método de utilización de la música para armonizar la citada oposición consiste en poner de relieve las energías de Júpiter y Neptuno, los tonos asociados al sol sostenido y al si. Interpretados junto a los tonos del Sol y la Luna, crean un acorde mi7. Las energías de la carta asociadas con los siete planetas armonizan perfectamente en conjunto, manifestando una expresión de energía positiva, de forma que el Sol y la Luna no se bloquean entre sí.

El potencial que encierra la astrología musical es infinito. Pueden transportarse los cambios solares para darnos cuenta de forma audible de los cambios que van a producirse durante el año siguiente. Podemos aprender a combinar todos los elementos de la carta. Tan sólo el potencial curativo que nos ofrece es extraordinario. Pueden constituirse templos de curación, en los cuales, unos grupos de sanadores, capaces de entonar sonidos para cada signo del zodíaco o planeta, rodearán a la persona que lo necesite. Utilizando una combina-

ción específica de tonos, podemos restablecer el equilibrio del cuerpo y del alma.

Oír la propia carta astral en interpretación musical constituye una experiencia misteriosa e impresionante a la vez. A nivel musical, resuena en lo más profundo de nuestro ser. En la meditación con ella concebimos ideas extraordinarias y conseguimos estadios de conciencia superiores. Rozamos las profundidades del alma jamás exploradas. Su potencial es tan ilimitado como nosotros mismos.

Métodos personalizados para el uso de los efectos musicales

1. Emplear el tono apropiado para los chakras:
   - cantando el tono (do, re, mi, etc.)
   - interpretando una pieza musical compuesta con el tono adecuado al chakra. (En las bibliotecas encontraremos la música clásica apropiada en el tono apropiado.)
   - utilizando un instrumento, ya sea tocándolo o escuchando su grabación.
   - tocando una flauta sencilla y utilizando sus tonos.
   - por medio de música sintetizada (existen en el mercado gran número de sintetizadores al alcance de todo el mundo).
   - a través del proceso de la entonación esotérica dirigida, usando los sonidos vocálicos que incluimos en el siguiente capítulo.
   - aprendiendo a tocar un instrumento musical. Nunca es demasiado tarde para empezar, y pueden adquirirse instrumentos para un aprendizaje relativamente sencillo. Un ejemplo de ello serían las flautas de pico y las de bambú.
2. Las melodías que resultan más efectivas para equilibrarnos y revitalizarnos suelen ser las canciones simples que conocen casi todos los niños. Como la canción del «do, re, mi...» de la película *Sonrisas y lágrimas*: «Do es trato de varón. Re, selvático animal...». Dichas canciones tienen

un gran poder revitalizador. Emplean toda la octava y afectan a cada uno de los chakras. En su ritmo, ejercen un impulso que activa la energía en sentido ascendente a partir de la base, a la vez que activan los centros situados más arriba. Si se cantan sus estrofas entre tres y cuatro veces se purifica el campo áurico. Se equilibran y coordinan los chakras. Se alivia la tensión emocional y mental. Haciéndolo por la mañana, conseguimos la coordinación con el cuerpo físico, de forma que nos sentimos realmente despiertos mucho antes del mediodía.

Cuando cantamos la canción por la mañana, las dos primeras repeticiones puede que suenen algo ásperas, pero hacia la tercera o cuarta nos daremos cuenta de lo maravilloso que resulta el sonido. Con ello constataremos de forma audible el equilibrio que vamos adquiriendo, así como la coordinación.

Notas

1. Erwin Esser Nemmers, *Twenty Centuries of Catholic Music*, Bruce Publishing, Milwaukee, 1949.

2. Edward Dickinson, *Music in the History of the Western Church*, Charles Scribners, Nueva York, 1902.

3. San Agustín, *Confesiones*.

4. *Ibid.*

5. *Ibid.*

6. Arthur C. Guyton, *Basic Human Physiology*, W. B. Saunders Company, Filadelfia, 1971.

7. Joscelyn Godwin, *Harmonies of Heaven and Earth*, Inner Traditions International, Rochester, 1987.

8. Plinio, *Historia natural* (tomo 2).

9. H. P. Blavatsky, *Escritos ocultistas*.

10. Macrobio, *Comentario al sueño de Escipión*.

11. Ptolomeo, *Harmónicos*.

12. Johannes Kepler, «Harmonies of the World: V», *Encyclopedia Brittanica's Great Books of the Western World: 16–Ptolemy, Copernicus and Kepler*.

13. Max Heindel, *The Musical Scale and the Scheme od Evolution*, Rosicrucian Fellowship, Oceanside, 1970.

14. Ernst Hagemann, *Rudolph Steiner, Vom Wesen Des Musikalischen*, Die Kommenden, Freiburg, 1974.

15. Joscelyn Godwin, *Harmonies of Heaven and Earth*, Inner Traditions International, Rochester, 1987.

16. En la discusión respecto a los tonos correspondientes a los chakras, el centro del corazón –el centro Sol para el cuerpo– se representa por medio del tono fa. Es distinto del tono astrológico del Sol. La diferencia, sin embargo, es insignificante. El mi está a medio intervalo del fa. Ambos están dentro de la misma frecuencia o casi. Evidentemente, existen diferencias, pero esto no son más que pautas. Constituyen un medio que nos ayuda a cultivarnos.

3. El significado oculto del lenguaje

El lenguaje, las palabras y sonidos que comprende, no ha sido abordado de una forma completa. Abundan los conceptos erróneos. La humanidad se jacta de que el lenguaje es algo evidente o que sabemos todo lo que necesitamos saber simplemente porque lo utilizamos al hablar. Los filósofos siempre se han interesado por él y por sus conexiones psicológicas con la humanidad. El lenguaje y su expresión son de vital importancia para entender nuestros procesos de pensamiento. Es crucial que nos demos cuenta de nuestros aspectos espirituales y la manera en que interactúan con nuestra vida a niveles físicos. La lingüística es el estudio del lenguaje, pero también existe lo que llamamos lingüística metafísica: cómo nos afecta el lenguaje más allá de los dominios físicos.

El estudio del lenguaje y sus usos posee una larga y antigua historia. En general se ha creído y aceptado que la mayoría de nuestras lenguas modernas proceden del sánscrito. El sánscrito en sí es una lengua muerta, pero los yoguis de la India siguen utilizando palabras y sonidos sánscritos debido

a sus efectos sonoros para intensificar la meditación. Las lenguas de muchas tradiciones antiguas y rituales todavía se consideran sagradas, y cualquier cambio en las palabras o su pronunciación constituye una amenaza al poder inherente de esas palabras. Las antiguas tradiciones sobre los misterios tienen en común el hecho de reconocer el poder del lenguaje y de las palabras. Todavía muchos creen que conocer el nombre real de un ser confiere cierto poder sobre éste a aquel que posee dicha información.

Los antiguos maestros utilizaban la simbología para transmitir gran parte de sus enseñanzas. Eran conscientes del poder de las palabras y las lenguas. El maestro seleccionaba las palabras de forma muy precisa. Pitágoras, por ejemplo, fue un gran maestro y se cuentan muchas historias sobre sus métodos de enseñanza. Se colocaba una máscara de manera que sus alumnos fueran influidos por las palabras en sí mismas y no por sus expresiones faciales. En este sentido, cada una de las personas tenía que descubrir y comprender la simbología del lenguaje.

Los antiguos maestros sabían que ciertas palabras comportaban beneficios, conferían poder, liberaban de la enfermedad e infundían valor, fuerza y bienestar. Se tomaba nota simbólicamente de las lecciones y los resultados. No se permitía que el discípulo recitara acontecimientos religiosos o históricos, tradiciones o leyendas por temor a que se invocaran y se pusieran de manifiesto de nuevo los poderes que conllevaban. Las tradiciones orales y las leyendas sólo se recitaban en momentos sagrados: celebraciones sagradas y de iniciación. El discípulo tenía la responsabilidad de traducirlos a su propia interpretación simbólica y trabajar con ellos. La simbología del discípulo finalmente era evaluada por el maestro para asegurar que éste había alcanzado un conocimiento profundo por lo que se refiere al significado.

Los sonidos sagrados y las palabras se transmitían con gran cuidado a los estudiantes de los misterios. Los discípulos tenían que probar primero su carácter desinteresado y el amor hacia la humanidad. Se les tenía que educar en el cam-

po de las artes místicas y metafísicas hasta el nivel en que pudieran desdoblar sus mentes inferiores y más elevadas y unirlas por medio de un puente (un puente basado a menudo en el poder de las palabras y el lenguaje). Tenían que graduarse a partir de pruebas de silencio. Tenían que aprender la manera de hablar, qué decir y, lo más importante, cuándo hablar, si deseaban llegar al máximo conocimiento de los sonidos y las palabras.

Los que querían aprender el significado oculto del lenguaje y el poder de las palabras en primer lugar tenían que desaprender la utilización anterior de las palabras y abstenerse de los métodos para hablar «corrientes». En las escuelas de sabiduría pitagóricas, los neófitos no hablaban durante los primeros cinco años.[1] Esto se hacía para ayudarles a aprender a ser reservados en cuanto al lenguaje. Tenían que desarrollar la habilidad de mantener el silencio para no revelar secretos por medio de palabras o pensamientos. La idea de fuerza a través del silencio era ser consciente y trabajar la realidad.

Si la música se interpreta externamente pero se percibe en el interior, lo mismo ocurre con las palabras y el lenguaje. Las palabras y sus sonidos vibran en diferentes partes del cuerpo, chakras diferentes, órganos diferentes, estados emocionales y mentales diferentes y distintos estados de conciencia. Algunos tienen poder sobre lo físico y otros pueden estimular las emociones. En gran manera, el poder de las palabras depende de la profundidad de que proceda la palabra y del grado de iluminación de la persona que la utiliza. Por este motivo las palabras de algunas personas penetrarán en nuestros corazones como si fueran pronunciadas por lenguas de fuego, mientras que otros pueden decir lo mismo un centenar de veces y no llegar a penetrar.

Nuestras mentes son reflectores de palabras. Podemos construir barreras para todo aquello que no deseamos oír e incluso para lo que sí queremos oír. Efectivamente, la palabra tiene poder, pero no se trata sólo de qué decimos sino también de cómo nos sentimos, cómo lo expresamos y el propósito que hay tras la expresión.

Todos hemos experimentado el poder del lenguaje. Decimos algo gracioso y reímos. Decimos algo triste y lloramos. Cada día podemos experimentar en los anuncios publicitarios el poder de las palabras y del lenguaje. Wall Street y la industria publicitaria han creado una nueva forma de «palabra mágica» de comunicación de masas. El lenguaje se emplea para manipular nuestras energías, emociones e ideas. Han aprendido a penetrar cualquiera de los sistemas de desviación mental que podamos construir. Pertenecemos a una sociedad obsesionada con la idea de que ser joven y delgado es el único camino para la felicidad. Aquellos que se mueven en el mundo de la publicidad han aprendido a utilizar las palabras del discurso cotidiano para crear efectos extraordinarios. Si ellos pueden hacer esto con las palabras corrientes, ¡imaginemos lo que podríamos hacer nosotros con las antiguas palabras místicas y los sonidos que conllevan una fuerza y poder aún mayores!

El lenguaje es una fuerza mágica y el discurso es su vehículo. Funciona estrechamente ligado a las leyes de manifestación. Los antiguos magos conocían la forma de manifestar a través de los poderes del lenguaje y el silencio. Conocían la manera de emplear el lenguaje para abrir las puertas entre la humanidad y los seres sutiles. Sabían utilizar el lenguaje para atravesar el velo que separa lo físico de las otras dimensiones y realidades. El libro *La doctrina secreta* de Helena Blavatsky define la magia como el hecho de dirigirse a los dioses en su propio lenguaje. Eso es lo que aprenderemos a hacer.

El lenguaje y el pensamiento se dan por separado y, sin embargo, existe una estrecha relación. Nuestros pensamientos funcionan por medio de una forma de energía muy sutil que no resulta fácil de percibir en el dominio físico. Representa la matriz de la energía que deseamos manifestar. Por medio del lenguaje esta matriz de energía se intensifica e introduce en los dominios físicos de la energía. Se pone de manifiesto lo abstracto, el dominio etéreo, y se conecta a lo físico, que es donde se manifestará.

El subconsciente controla el noventa por ciento de acti-

vidades y funciones de nuestro cuerpo. Asimismo responde, en un sentido literal, a cada pensamiento y palabra. Toma cada pensamiento y palabra y los utiliza como indicaciones para trabajar y manejar nuestras energías y su expresión en nuestras vidas. Cuando nos decimos a nosotros mismos o a los demás que cada invierno nos resfriamos un par de veces, el subconsciente empieza a trabajar inmediatamente en las energías de nuestro cuerpo, y así cuando se acerca el invierno, somos mucho más susceptibles a resfriarnos ese par de veces. Nuestras palabras y pensamientos pueden convertirse en profecías de la realización de nuestros deseos. Cuanto más pensemos en algo y más hablemos sobre ello, más fuerte y rápidamente se manifestará la energía en nuestras vidas físicas.

Somos multidimensionales, y nuestras palabras tienen que reflejarlo.

Toda energía sigue a un pensamiento. Cuando vocalizamos los pensamientos, la energía experimenta un gran impulso para manifestarse. Si nos decimos a nosotros mismos que somos torpes y poco creativos, enseguida veremos circunstancias que nos darán prueba de ello. Nos decimos: «Es tan estúpido por mi parte» o «Es increíble» y luego nos preguntamos por qué las cosas no nos salen. Nos criticamos, mental y verbalmente, y nos sentimos trastornados cuando nuestras vidas son confusas e ineficaces.

Siempre hay personas que dicen que es algo inevitable lo que piensan sobre ellos mismos. Dicen que lo llevan arraigado. Es debido a la manera en que les trataron de niños. Si es así, es triste, pero si continuamos con las mismas pautas, es todavía más triste.

El pasado no se puede cambiar, pero el futuro se forma por medio de nuestros actuales pensamientos y palabras. Cuando emitimos palabras relacionadas con nuestros pensamientos –positivos o negativos– estamos liberando la matriz de energía en nuestras vidas físicas.

El poder de la conciencia de la voz

Existe una fuerte relación entre nuestros pensamientos, nuestra voz y la respiración. A través de la voz y la respiración, la energía mental creada por nuestros pensamientos puede manifestarse en nuestras vidas. La voz es una manifestación de la respiración, y la respiración es vida por sí misma mientras estamos en el terreno físico. La respiración es audible. Es una palabra en sí. Es la vida más allá de las palabras.

La voz es nuestro instrumento más creativo y musical. Posee gran poder para afectar nuestras vidas y las de los demás. Con nuestra voz y las palabras que utilizamos, podemos aligerar la carga de otra persona. Podemos ayudar a alguien a que se sienta como si estuviera caminando a la sombra de Dios. También podemos utilizar la voz para cortarle las piernas a alguien y hacer que se sienta en el infierno.

Cuanto más aprendamos a unir la utilización de la respiración, la mente y la voz, mayor será nuestro poder en la vida. Al aumentar la conciencia de nuestro poder y aprender a controlar su utilización, nos abrimos a mundos que una vez fueron simplemente el producto de una excesiva imaginación activa.

Los antiguos griegos plantearon la cuestión de que o bien hay algo especial en la relación entre la palabra y lo que representa o bien la relación es arbitraria. Plantearon que o bien los sonidos de las palabras llevan el significado o bien el significado es inherente, independientemente de la vocalización. ¿Qué tenía que ver todo esto con nuestra voz? Platón decidió que «los nombres pertenecen a las cosas por naturaleza... y el artesano de las palabras es el que conserva el nombre que pertenece por naturaleza a cada cosa concreta». (Platón habla extensamente de la naturaleza de los nombres en su diálogo *Crátilo*.)

La voz es una expresión de nuestro espíritu y carácter. Existe una interrelación entre los cinco elementos de la naturaleza y la voz en sí. La voz refleja uno de los cinco elementos o combinaciones. Estos elementos reflejan asimis-

mo el plano o dimensión del que procede la mayor parte de su energía innata. Llegar a ser un maestro de la palabra implica aprender a utilizar todas estas voces, por separado o combinadas, de una manera totalmente consciente.

Los elementos y las cualidades de la voz

Elemento	Cualidad de la voz	Fuente de energía
Tierra	optimista, alentadora, tentadora	física/etérea
Agua	sedante, revitalizadora, embriagadora	astral/física
Aire	inspiradora, relajante, independiente	mental/globalmente inferior
Fuego	estimulante, excitante, aterradora	espiritual e inferior
Éter	inspiradora, revitalizadora, armoniosa	espiritual

Estas cualidades son subjetivas. No se les pueden aplicar definiciones estrictas. Así como la música tiene diferentes cualidades de tono, volumen y timbre, lo mismo ocurre con la voz humana. Es el timbre y el tono de la voz lo que determina su relación. Cambiamos nuestra voz para satisfacer nuestros propósitos. Si queremos apaciguar, adoptaremos un tono suave. Si deseamos fortalecer y dar ánimo, adoptaremos un tono constante y firme. Aprender a trabajar con el poder de la palabra implica aprender a hacerlo cambiando de vocalizaciones de manera consciente y selectiva.

El grado de resonancia determina qué elemento está más estrechamente alineado con la voz, aunque no se puede determinar exactamente. Todas las voces contienen todos los elementos. Una voz entrenada desde un punto de vista metafísico tiene la capacidad de adaptarse al objetivo que se tiene en mente. La voz se convierte en un medio para crear resonancia con uno de los cinco elementos.

Nuestros pensamientos y su origen influyen en la cualidad de nuestro sonido vocal: el timbre y el ritmo. Si comenzamos a abrirnos a nuestras propias energías innatas, nuestra voz sufrirá algunos cambios. Adquiere una mayor resonancia, poder y espíritu. Obtenemos más energía a través de nuestros cuerpos sutiles y nuestra esencia espiritual, vincu-

lándolos a nuestro vehículo físico. Al acceder a nuestras reservas personales de energía espiritual, producimos cambios en la energía de nuestras voces. Las palabras y sonidos que utilizamos ganan fuerza y resonancia y se produce el eco de una sensación interior de autoridad.

La voz humana transmite a quien está a nuestro alrededor una combinación única de ritmo, melodía, timbre y dinámica. No sólo revela quienes somos, sino que también revela a partir de qué esfera o plano proyectamos nuestra mayor energía. Nuestra voz es el vehículo personal para lo espiritual y la expresión creativa. Poseemos una imagen de la voz que pertenece al sonido que producimos a nuestra persona en sí. La imagen de la voz es el sonido o la voz que tanto puede gustarnos como desagradarnos, con la que nos identificaremos o nos negaremos a hacerlo. No tiene nada que ver con las capacidades vocales, y se forma predominantemente a partir de la cultura que rodea a la persona (gente afín, familia, medios de comunicación, etc.). La manera de utilizar la voz a partir de un dominio mayor y más metafísico es la clave para transformar nuestra energía y nuestras vidas. Tenemos que tomar conciencia del potencial total de nuestra voz natural, la cual a menudo no utilizamos correctamente.

Cada voz representa una personalidad única que define el carácter de una persona. Cada voz tiene dos niveles de tono predominantes: tono natural y tono habitual. Cuando los dos tonos son distintos, se hace una mala utilización de la voz. Este tono mal utilizado puede ser demasiado alto o demasiado bajo. Debemos aprender a desarrollar y realzar la frecuencia de nuestra voz natural.

En la sociedad occidental, las personas alteran su tono natural, creando una voz habitual no natural. Esto se puede observar a menudo en ambientes de negocios donde una voz baja y profunda transmite autoridad. Cualquier tono que no sea natural para la voz de la persona forzará los mecanismos vocales. Debemos aprender a usar nuestro tono natural y llevarlo hacia un mayor poder y versatilidad. Por desgracia, actualmente adoptamos voces por medio de la imitación y sin tener en cuenta nuestra frecuencia de tono natural.

Tenemos que encontrar el tono y la octava que nos vayan mejor. Una voz así debería proyectarse desde la «máscara». La máscara es la zona que va desde el puente nasal, los lados de la nariz, hacia abajo alrededor de los labios y hasta el punto en que la línea de la mandíbula se une a la parte superior de la garganta. Murmurar suavemente constituye un buen ejercicio para determinar si estamos proyectando la voz o hablando a partir de la máscara. ¿Vibran los labios, los lados de la nariz y el mentón? Si es así es que estamos hablando a partir de la máscara. O, ¿notamos más vibración en la zona nasal o en la garganta? Al aprender a hablar desde la máscara, la voz se vuelve más flexible y se llena de gran expresividad y calor. Aumenta su alcance y poder, y se incrementa en gran medida su capacidad de resonar y crear respuestas en los demás.

Una voz basal (tonos profundos) procede de la parte inferior de la garganta y va hasta la zona de la máscara. (Existen voces profundas que proceden de la máscara, lo cual es ideal.) En nuestra sociedad, esta voz basal se acepta y realmente se fomenta, aunque no sea natural en la mayoría de personas. Se ha considerado que la voz con tono alto es el azote de la sociedad occidental. Este tono alto se crea al comprimir la parte inferior de la garganta en el momento de hablar como en el caso del tono basal, pero los sonidos se fuerzan hacia arriba. El tono nasal constituye una tercera vocalización que a menudo no es natural y tampoco cuenta con la aprobación de la sociedad. Se trata de la vocalización producida a partir del tercio superior de la zona vocal o de la zona nasal.

Con la ayuda de un piano descubriremos nuestro tono natural. Partiendo del do mayor en el piano, buscaremos la nota más alta y la más baja que podemos cantar sin una pérdida completa de la calidad. Ésta será nuestra escala de canto. Para la mayoría de personas debería ser como mínimo de una octava y media, pero sea cual fuere, debemos ser conscientes de nuestra escala. El punto medio de la escala corresponde más o menos a nuestro tono natural. La voz se vuelve más flexible y la escala aumenta al trabajar con el tono natu-

ral, por medio de ejercicios vocales, especialmente centrando la atención en el acto de hablar y cantando a partir de la máscara. Al aumentar la escala, tendremos una mayor capacidad para resonar con un espectro más amplio de personas y energías.

Aspectos ocultos de nuestra voz

El sonido creado por una persona es el reflejo de su estado general e indica la calidad de vida. Por este motivo muchos médiums y clarividentes armonizan con la voz de la persona para introducirse. El carácter de una persona se puede reconocer en esta voz si se ha entonado adecuadamente. Un buen experimento consiste en escuchar cómo habla otra persona sin prestar atención a las palabras. Escuchemos el ritmo, el volumen, los tonos y el timbre de la voz. Para llevarlo a cabo sin dejar que las palabras se impongan, se requiere un poco de práctica, pero si aprendemos a escuchar la expresión musical de la voz, el ritmo del discurso y todos los demás aspectos se conseguirá una mayor penetración.

Todos nosotros podemos distinguir las voces que son excesivamente nasales, ligadas a la respiración o ásperas. Existen, no obstante, muchas otras sutilezas. La voz puede revelar la ira dominada y otros estados emocionales. Los estados de ánimo afectan la calidad de la voz. Los tonos y expresiones cortos o staccato indican enfado o nerviosismo. Los tonos prolongados los utilizamos cuando expresamos nuestro amor a alguien. Nuestra propia imagen también se ve reflejada en la voz. ¡La propia imagen lleva a la imagen de la voz que refleja la propia imagen!

La voz humana es un instrumento asombrosamente sensible. Ejerce una profunda influencia sobre el significado y el efecto de nuestras palabras. El lenguaje de nuestras voces refleja nuestras personalidades. Las personas que son o muy habladoras o taciturnas, por ejemplo, normalmente tienen problemas con sus cuerpos astrales como resultado de desequilibrios emocionales. Una voz aburrida, sin interés, puede in-

dicar una disminución o falta de energía y vitalidad. En general, una voz con un tono alto refleja una orientación mental, mientras que los sonidos bajos implican inclinaciones físicas. Los sonidos nasales o irregulares indican normalmente un bloqueo o desequilibrio en alguno de los chakras, generalmente la garganta o el plexo solar. Los sonidos fuera de tono suelen indicar desequilibrio en uno o más chakras. A su vez, puede reflejar una falta personal de percepción en relación a un aspecto molesto de su vida. En este caso la persona no admite algunos aspectos de su propio ser. Esto son, por supuesto, generalizaciones y deben aplicarse de acuerdo con el tono natural de cada uno.

Cuando los adolescentes atraviesan la etapa de la pubertad, sus voces cambian. La voz aflautada o cambiante indica la abertura y activación del chakra básico a partir de un nuevo nivel. Indica el movimiento de la persona para desarrollarse y afirmar la independencia de su propio ser y las energías personales.

Nuestras emociones están estrechamente relacionadas con el sonido de nuestra voz. El sonido suele reflejar las condiciones del cuerpo astral y mental o los estados emocionales y mentales del ser. Pensemos de cuántas maneras podemos decir el siguiente enunciado:

«TENGO TODO LO QUE QUIERO».

Se puede decir con enfado, gusto, satisfacción o indecisión. El significado de la frase depende en gran parte de la manera en que se reproduzca y cada persona seguramente la expresará de manera diferente.

La ira en la voz da como resultado un tono más alto y una mayor articulación de las palabras (una articulación casi excesiva), con un énfasis muy intenso en algunas sílabas. El miedo aparece reflejado en la voz por medio de elevaciones repentinas, irregularidades en el tono y una articulación más rápida y precisa. Las personas que normalmente siguen estas pautas al hablar quizás reflejen temores a niveles más profundos. Probablemente participen en esta encarnación para intentar solucionar esos temores. Con el dolor o la tristeza, la articulación es lenta. Se alargan las vocales, las consonan-

tes y las pausas. La voz tiembla y se producen irregularidades en la calidad de ésta que suelen ir acompañadas por un tono monótono al final de la frase.

La voz refleja asimismo aspectos del estado de evolución de la persona. La suavidad o intensidad de la voz muestra la condición natural del individuo en el momento. Algunas veces el espíritu está cansado y otras veces se siente fuerte. Si el espíritu de la persona es enérgico, la voz también lo será, y esto no se aprecia a través del volumen. Si el espíritu pierde vitalidad, la voz también la perderá. La luz y la oscuridad del alma se revela a través de la cualidad de la voz. La voz responde instintivamente a la energía y a la condición del espíritu y el alma de la persona. Es por este motivo que debemos ser plenamente conscientes del significado oculto del lenguaje.

Los aspectos revitalizadores de la voz

La voz posee una increíble capacidad de ser un instrumento para la revitalización. Pitágoras reconoció el importante poder terapéutico del lenguaje humano. Trató algunas enfermedades mediante la lectura de poesía. Enseñó a sus discípulos de qué forma una voz hábil y bien modulada, con bellas palabras y una métrica agradable, podía restablecer el equilibrio del cuerpo y el alma.

Constatamos la creencia en la capacidad revitalizadora de la voz humana en distintas partes del mundo. Los chamanes y hombres sagrados de las sociedades primitivas utilizaban el espíritu del lenguaje para comunicarse con las inteligencias elevadas, así como para extraer remedios apropiados. Los indios huichol creen que el alma o la conciencia emite un silbido de alta frecuencia o un zumbido. En momentos de enfermedad, el alma se aparta del cuerpo físico. Los chamanes huichol imitan este sonido para atraer de nuevo el alma hacia el cuerpo físico para recuperar la salud.

La confesión ha sido utilizada por muchas sociedades y religiones como medio para acelerar el proceso curativo.

Este proceso se acuerda con muchos de los remedios psicosomáticos de la psicología moderna. Los indios apaches lo utilizaban por propia iniciativa en períodos de enfermedad. Los apaches consideraban que todos los niveles de la conciencia y la acción estaban estrechamente conectados a lo físico. Por medio de la confesión, la persona afronta el origen de la enfermedad. Los esquimales utilizaban una forma de confesión colectiva, ya que creían que todas las enfermedades eran debidas a la violación de los tabúes sagrados.

De manera más general, la Iglesia Católica sigue utilizando la confesión. Ha perdido los aspectos relacionados con la curación a los que se asociaba en un principio. Actualmente está más centrada en la purificación espiritual y emocional, y algunos admiten su relación con el bienestar físico.

Nuestro lenguaje se compone de dos elementos: consonantes y vocales. Los sonidos vocálicos constituyen el aspecto más dinámico del sonido hablado, ya que sin ellos las consonantes no podrían sonar. Muchos de los primeros alfabetos excluían las vocales, porque creían que eran demasiado estimulantes y que producían una activación de ciertas energías.

Cada letra o combinación de letras posee significado. El alfabeto caldeo, uno de los predecesores de nuestro alfabeto, fue diseñado como un medio para alcanzar la sabiduría más elevada. Sus letras, sonidos, formas glípticas y sus correspondencias numerológicas proporcionaban indicaciones para hacer funcionar las energías más arquetípicas y activarlas a través de las palabras. En el capítulo siguiente estudiaremos una serie de técnicas que describen la manera de utilizar estos aspectos en la magia del nombre y la utilización adecuada de las palabras místicas de poder.

El yoga mantra constituye una técnica de autorrealización humana a través de la utilización de los sonidos internos o nadas, de los cuales tenemos conciencia por medio del tono exterior y el canto. En las creencias tibetanas, el instrumento musical más importante es la voz humana, y los chamanes tibetanos se preparan en cuanto a la utilización de la proyección del sonido exterior para crear vibraciones inter-

nas y esotéricas. Aprender a usar la cabeza y el pecho como cajas de resonancia de todo el cuerpo humano. La entonación repetida de vocales crea una reverberación tal que cuando se para de cantar, el sonido continúa emitiendo eco en el interior de la mente y de las diferentes cámaras del cuerpo.

Cada vocal abre una parte concreta del cuerpo. Esta parte del cuerpo debería visualizarse durante la inspiración y también cuando la vocal se reproduce o entona internamente. Este sonido interior es la clave de muchas enseñanzas metafísicas en cuanto a sonido y mantras. Sin que se produzca el sonido interior antes del exterior, de manera audible, los efectos se reducen al mínimo. El proceso de la entonación esotérica dirigida implica ambos aspectos. Es muy simple: al inspirar, centramos la mente en la región del cuerpo que se asocia a la vocal y la pronunciamos en silencio. Después, al espirar, hacemos vibrar o entonamos el sonido de nuevo audiblemente.

Este método de abertura por medio de las vocales se entenderá mejor si tomamos conciencia de que la respiración penetra profundamente en la región afectada, según nuestros pensamientos. La respiración toma la energía del prana y la combina con los tonos de las vocales y juntos abren regiones interiores concretas del cuerpo o de la conciencia.

Sonidos vocales revitalizadores

Vocal	Zona del cuerpo abierta por medio de su sonido
U	Pelvis, caderas, piernas, pies y parte inferior del cuerpo en general.
O	Parte inferior del tronco, área abdominal desde el plexo solar hasta la ingle.
A	Cavidad torácica, corazón y el cuerpo como un todo.
E	Garganta, parte superior del pecho y cabeza.
I	Parte posterior del cráneo y cabeza.

Si con la ayuda de nuestros pensamientos e imaginación podemos cubrir todo nuestro cuerpo con los sonidos vocáli-

cos, restableceremos el equilibrio y la vida en todos sus aspectos. Podemos utilizar los sonidos vocálicos como una alternativa a la música en el equilibrio y el estímulo de los chakras. Algunas personas se excusan de no utilizar el proceso de revitalización a partir del sonido, la música o la voz diciendo que no tocan ningún instrumento musical, que no saben cantar, que no pueden ir a la biblioteca para conseguir música en la clave adecuada, que no pueden comprarse un diapasón de cinco dólares, que no saben la canción infantil de las notas musicales e infinidad de motivos. Si estas personas tienen la capacidad de decirme por qué no pueden utilizar las técnicas de la música y el sonido para la revitalización, no se apartan de mi razonamiento. Si pueden hablar, pueden alcanzar el equilibrio.

En el capítulo anterior presentábamos los tonos musicales, instrumentos y sonidos vocálicos que se pueden utilizar para equilibrar y estimular los centros chakra con un objetivo físico o metafísico. Cualquier cortocircuito que se produzca en nuestro sistema de energía se puede reparar mediante la entonación esotérica dirigida con los sonidos vocálicos, con mantras o con palabras místicas de poder (tal como se describe en el capítulo siguiente). En la página siguiente aparece un cuadro de vocales, sus sonidos y sus efectos sobre nuestras energías.

Entonación esotérica dirigida

La entonación es el proceso de hacer vibrar sonidos y tonos (musicalmente o hablando) para reforzar el proceso de revitalización. Es purificador, armonizador y revitalizador. Se puede utilizar para restablecer la homeostasis en nuestro sistema de energía.

La voz desprende vigor. Lo libera en la dirección de nuestros pensamientos, y así se envía la energía a la zona adecuada del cuerpo. Podemos utilizar los sonidos destinados a equilibrar todo el sistema de chakras o podemos concentrarnos en la entonación dirigida a una zona concreta del cuerpo.

Tabla de correspondencias para consulta rápida

Vocal	Chakras	Efectos de la energía cuando se activa
A	Corazón	Pecho, pulmones, circulación, corazón, sangre. (Amor, revitalización, equilibrio, memoria akáshica.)
	Garganta	Garganta respiración, boca, tráquea. (Expresión creativa, clariaudiencia.)
	Plexo solar	Estómago, digestión, parte izquierda del cerebro, intestinos. (Inspiración, clarisensitividad, psiquismo.)
I	Médula oblonga	Función equilibrada del cerebro, claridad mental. (Mente por encima de las emociones, «inteligencia del corazón».)
	Garganta	Garganta, respiración, boca, tráquea. (Expresión creativa, clariaudiencia.)
E	Frente	Cavidad craneal, senos nasales, cerebro, pituitaria, glándulas. (Clarividencia, tercer ojo, visión espiritual.)
	Coronilla	Esqueleto, glándula pineal. (Conciencia de Cristo.)
	Garganta	Garganta, respiración, boca, tráquea. (Expresión creativa, clariaudiencia.)
O	Bazo	Sistema muscular, reproducción, zona del ombligo. (Creatividad, reserva de energía, emociones más elevadas.)
	Plexo solar	Estómago, digestión, parte izquierda del cerebro, intestinos. (Inspiración, vigor, sensibilidad psíquica.)
U	Base	Genitales, pelvis, parte inferior del cuerpo, circulación. (Vitalidad, fuerza vital, kundalini.)
	Garganta	Garganta, respiración, boca, tráquea. (Expresión creativa, clariaudiencia.)

1. Decidamos el tono o tonos que vamos a utilizar (los sonidos vocálicos).
2. La persona puede estar de pie, sentada o tumbada, bien se sitúe de cara a nosotros o no. (Consultar el último capítulo de este libro para una variación de las técnicas de revitalización adaptable al proceso de entonación.)
3. Mientras nos centramos en la zona en que queremos proyectar el tono, inspiremos lentamente, sintiendo el tono en silencio en nuestra mente. Mantengámonos así brevemente y espiremos mientras entonamos el sonido de forma audible. Proyectémoslo hacia la zona de la persona que busca el equilibrio. Si lo realizamos en nosotros mismos, simplemente concentraremos la mente en dicha zona o cruzaremos las manos sobre ella mientras entonamos.
4. Entonamos los sonidos de la manera que nos vaya mejor. No existe una duración específica para mantener y proyectar el tono ni tampoco un volumen concreto. Dejemos que la voz encuentre su propio volumen y tono.
5. Recordemos que hay que inspirar, entonar en silencio y después espirar, entonando audiblemente. Silencio, audible. Dentro, fuera. Espiritual, físico. Estamos activando la dinámica del sonido sagrado.
6. Quizás nos apetezca cantar los tonos en la nota apropiada para el chakra. Esto intensificará los efectos.
7. Centremos la atención en nuestra propia voz mientras entonamos. Nuestra voz actuará como un sonar, confiriéndonos potencia. Si nuestra voz se quiebra u oscila al entonar, repetiremos la entonación del sonido hasta que la voz salga suavemente. Esto constituye una indicación audible de equilibrio.
8. Es una buena práctica para entonar los sonidos vocálicos para cada chakra, empezando por la parte inferior, como mínimo una vez al día. No dura mucho rato y ayuda a mantener nuestro equilibrio. Efectuemos varias repeticiones del sonido para un chakra antes de pasar al siguiente.
9. En algunos seminarios, he demostrado la efectividad de

la entonación de los sonidos vocálicos con personas que padecían dolores de espalda o con personas que no podían tocarse los pies al doblarse hacia delante. Suele constituir una indicación de rigidez y bloqueo del fluido de energía a través de la columna vertebral. Yo realizaba la entonación a lo largo de su columna, mientras la persona estaba de pie delante mío, entonando la vocal dos o tres veces para cada chakra. El proceso suele durar poco más de un minuto. Después la persona se dobla hacia delante por segunda vez, le resulta mucho más fácil y se observa una diferencia de unos centímetros.

Se podría decir que la persona se dobla más fácilmente la segunda vez porque ya ha hecho el estiramiento de la primera vez. Si bien esto puede ser verdad en algunos casos, en problemas de espalda crónicos, un simple y corto doblamiento conllevará una diferencia muy pequeña o ninguna. He comprobado que si examino a una persona al principio de la sesión y luego vuelvo a ella y realizo la entonación una hora después, los resultados serán notables. He constatado que no importa si se hace inmediatamente, una hora después o al día siguiente. El primer doblamiento simplemente constituye un parámetro para la comparación.

10. Repitamos el proceso de entonación tantas veces como nos sea necesario. (En el capítulo 8, «Técnicas de revitalización bárdicas» se presentan otras técnicas que incluyen la utilización de la entonación en situaciones de revitalización en grupo.) Recordemos que al infundir equilibrio a otra persona con el proceso de entonación, también conseguimos el equilibrio para nosotros mismos.

La respiración es importante en el proceso de entonación esotérica directa. Al hablar de respiración nos referimos a una toma rápida de energía o un jadeo que transmite una imagen o pensamiento al subconsciente. Todos los aspectos de la entonación están en relación con la respiración. La respiración es vida. Cuando tomamos conciencia de nuestras

pautas de respiración, ejercemos un mayor control sobre ella. Al trabajar con la entonación y alcanzar un mayor equilibrio, nuestra respiración se vuelve más fluida, saludable y armoniosa.

El objetivo de la entonación es restablecer la pauta de vibración del cuerpo (físico y sutil) a su campo electromagnético perfecto, y de este modo nuestra esencia espiritual se manifestará de forma más completa en nuestro entorno físico. La voz pertenece al cuerpo físico, pero es el instrumento del ser espiritual. Por el hecho de ser algo más que un cuerpo, debemos aprender a utilizarlo como un medio para lograr una conciencia más alta y una mayor salud. Experimentemos con el proceso de entonación. Tomemos el sonido vocálico básico de nuestro nombre. Cerremos los ojos y entonemos el sonido lentamente. Dejemos que encuentre su propio volumen y duración. En un principio, no intentemos ni mantengamos un tono concreto. Repitámoslo de diez a quince minutos. En este tiempo, encontrará su propio tono natural. Una semana después, entonaremos espontáneamente de la manera más armoniosa. Resulta muy útil para desarrollar una mayor resonancia en nuestra propia voz. Al entonar este sonido diez o doce veces, proporcionamos equilibrio al cuerpo y relajamos la mente.

Trabajemos con todos los sonidos vocálicos. Empecemos con el chakra base y entonemos cada sonido de cinco a diez veces, trasladándonos hacia los demás centros chakra. Utilicemos un diapasón y experimentemos con distintos tonos para cada sonido vocálico. Centremos la atención en las zonas en las que hemos tenido dificultad con el tono o en aquellos puntos en que la voz ha cambiado, se ha quebrado u oscilado.

El proceso de entonación se puede emplear para revitalizarnos y para aumentar la propia conciencia. Como ocurre con todo lo que se refiere a la revitalización, la relajación es importantísima, pero el aspecto extraordinario del sonido sagrado radica en que la relajación se da como una parte natural del proceso. No se pueden utilizar los sonidos revitalizadores sin liberar el estrés.

Prestémonos atención a nosotros mismos mientras entonamos. ¿Sentimos el sonido en alguna parte concreta del cuerpo? ¿Cuál es el efecto? ¿Es agradable? ¿Excitante? ¿Produce energía? Determinemos lo que sentimos lo mejor que podamos. No nos desanimemos si no somos capaces de calificarlo. La entonación es un proceso de aprendizaje y a la vez de revitalización.

Cuando seamos conscientes de la parte del cuerpo que ha sido afectada con más intensidad, pensemos en el chakra que se asocia a esa zona. Mientras entonamos, visualizaremos el chakra que crece más brillante, más fuerte y con más equilibrio. ¿Qué tipo de energía ha provocado? ¿Es relajante? ¿Ardiente? ¿Nos ha llevado hacia la armonía? ¿Es revitalizadora? Cuando empecemos a comprender la manera en que el proceso de entonación nos afecta personalmente, tendremos una idea mucho más clara de cómo aplicarlo a otras personas.

Experimentemos con la dinámica. Utilicemos diferentes tonos con diferentes vocales. ¿Qué sucede cuando suavizamos los tonos? ¿Qué ocurre cuando cantamos más alto? Juguemos con los ritmos. Mantengamos el tono en intervalos largos y cortos. Hagamos vibrar los tonos. Mezclemos tonos largos y cortos.

Disfrutemos del proceso. Al jugar y experimentar con éste, ampliaremos nuestra escala normal de voz y fortaleceremos la resonancia. Nos resultará más fácil mantener el tono. También nos será más fácil hablar en nuestro tono natural en oposición al tono vocal habitual.

Las concepciones del lenguaje

En el mundo físico, se nos conoce por nuestro discurso, nuestra reserva, por las cosas que decimos o dejamos de decir. Se nos juzga por la calidad de nuestra conversación. En las actividades cotidianas, todos pensamos y construimos un discurso. Gran parte de él no vale la pena o se le da vitalidad con un tipo de energía erróneo. El lenguaje es la forma que

tenemos de comunicarnos en la dimensión física. Cuando funcionamos a otros niveles, nuestra comunicación no es tan complicada. Ésta funciona de acuerdo con la percepción intuitiva.

A medida que nos cultivamos y nuestras capacidades de energía se amplían, los pensamientos se construyen con más fuerza. Reciben la vitalidad del espíritu que somos capaces de transmitirles. Llenamos de energía nuestras palabras. Por este motivo, cualquier palabra que pronunciemos –si no se basa en impulsos de la personalidad– puede crear barreras de energía mental intensa que tendrán sus repercusiones.

Nuestros pensamientos afectan la energía de nuestros cuerpos sutiles y físicos. Cuanto más nos concentremos y con más fuerza en los procesos de los pensamientos, más intensos serán los efectos. Los pensamientos moldean la energía universal que nos rodea y que forma parte de nosotros. La energía universal determina las pautas dentro de nuestro campo de energía en formas que nos afectan a todos los niveles. Comprender el concepto de pensamiento forma parte del trabajo con el poder del lenguaje.

Los concepciones son pensamientos e ideas –pautas de energía– que adoptan una forma específica cuando nuestra mente los moldea. Esto puede beneficiarnos o sernos perjudicial. Su fuerza se determina por la intensidad de nuestros pensamientos y por la duración que les damos. Reciben un impulso adicional por medio de nuestras palabras.

La calidad, naturaleza y definición de nuestros pensamientos determina la forma, la claridad y el color de nuestras concepciones y de nuestro campo áureo. Las palabras que utilizamos para intensificar o expresar nuestros pensamientos se suman a su intensidad y fuerza. Cuando un pensamiento sale al exterior hacia un objeto, estamos liberando una fuerza sutil. Nuestras ondas cerebrales son eléctricas. Cuanto más nos concentremos en ellas, más fuertes se vuelven, llegando a producir cambios en la base de nuestro campo áureo.

Cada palabra que pronunciamos constituye una forma de pensamiento en la energía etérea y astral que nos rodea. Así como un pensamiento crea una concepción sobre el plano

mental de la existencia, nuestras palabras extraen esa energía de la parte mental, cristalizando en alguna forma de expresión dentro de lo físico.

Algunas palabras toman formas dentro del campo áureo, según su utilización. La palabra «odio» crea un colorido horrible en el campo áureo de la persona. Esto se debe en parte a su significado, pero también a la enorme cantidad de energía que ha recibido de mucha gente a lo largo de los siglos. Posee una energía colectiva que llega de manera magnética a cada persona que la utiliza.

Las palabras desagradables y sus formas afectan la atmósfera que rodea al individuo. Por este motivo resulta tan difícil estar cerca de alguien que es extremadamente exigente, pesimista o tosco. La persona que habla de esta forma ha desarrollado de alguna manera una tolerancia o una resonancia respecto a estas pautas de energía negativa. No entiende por qué los demás le evitan. No comprende que sus pensamientos y palabras han creado un campo áureo que está en desacuerdo con los demás.

El aura puede ser penetrada por pautas de energía negativa si se expone a ellas el tiempo suficiente. Por esto aquéllos que a menudo son criticados se vuelven críticos. Nuestra energía áurea es un campo electromagnético que constantemente desprende y absorbe energía.

Las formas de energía de algunas palabras no vienen determinadas por el pensamiento que va asociado a la palabra. El pensamiento construye su forma de energía, pero la palabra y su uso tradicional lleva consigo sus propias formas de energía específicas. Se pueden crear combinaciones de pautas de energía contradictoria dentro del campo áureo de la persona. Por ejemplo, todos nosotros utilizamos la palabra «odio» en contextos en los que la emoción real no va ligada a ella: «Odio las coles de Bruselas» u «Odio levantarme temprano». En estos casos, no se corresponde a ninguna emoción real, pero puede expulsar una forma de energía relacionada con el uso que haga cada persona de la citada palabra.

Alguna palabras resultan problemáticas independiente-

mente de su uso: por ejemplo «odio». Algunas representan exactamente lo contrario. Otras crean increíbles y maravillosos pensamientos y cambios de energía en el aura. «Amor» es una de estas palabras. Comprender esto nos ayudará a entender el antiguo aforismo: «Si no eres capaz de decir algo bonito, no digas nada».

Una parte de la preparación en las antiguas escuelas de lo oculto requería trabajar en el control del lenguaje, incluyendo la regulación de las palabras y sus significados. Se ponía un gran énfasis en la importancia de la precisión y la elegancia en el lenguaje. Las exageraciones son perjudiciales, irritan y exasperan al cuerpo astral. Lo mismo hacen las frases contradictorias, es decir, «terriblemente bueno». A causa de las contradicciones en nuestro discurso, las plegarias y afirmaciones no manifiestan el camino que preferimos.

El lenguaje correcto y la risa tienen un efecto beneficioso sobre todos los aspectos de la salud y el ser. Éste se puede ver en el aura bajo la apariencia de color. El hecho de ser capaz de ver los campos áureos es una capacidad abierta a todos y no limitada a los clarividentes. Es cuestión de ejercitar y estimular las células en forma de cono y de bastoncillo de la retina a fin de percibir más el espectro luminoso, especialmente las emanaciones sutiles alrededor del cuerpo. Con práctica, esta capacidad se puede desarrollar para ver los efectos de las palabras sobre estos campos de energía.

El lenguaje y las carcajadas desagradables empeoran la energía y turban el campo áureo. Los colores áureos se vuelven oscuros y a menudo aparecen como envueltos en humo o bruma. En casos extremos, se ve como si se formara una trama de marrones y grises alrededor del cuerpo físico. Esta nebulosa es perjudicial para nuestra salud y bloquea el fluido de energía que transmiten los chakras. Los oscurecen. Ello dificulta la expresión de nuestras mayores capacidades. Crea una forma de «electricidad estática» alrededor del cuerpo físico que debe soltarse y purificarse en beneficio de la salud.

El control, la disciplina y la conciencia del lenguaje son muy importantes. Debemos ser prudentes con los comenta-

rios fortuitos e irreflexivos. Cuanto más desarrollemos nuestra capacidad, mayor será la responsabilidad. Las insensateces repetidas una y otra vez crean una atmósfera a nuestro alrededor que bloquea las influencias y energías positivas. Los chistes y el lenguaje subidos de tono producen formas que pueden aferrarse a nuestra aura y arrastrarnos hacia entes astrales inferiores que estimulan su repetición. Y el punto más importante, debemos recordar que las palabras utilizadas con precisión y significado producen grandes efectos; ¡las palabras amables y alegres nunca hacen daño!

Notas

1. Plutarco, «Sobre la curiosidad», *Moralia*.

4. Palabras místicas de poder

Las palabras, el sonido y la música se pueden aplicar a los diferentes aspectos de nuestro desarrollo. No se precisa un gran esfuerzo para ser capaz de discernir hasta qué punto son efectivos en el terreno de la revitalización, con todo constituyen un poderoso medio para intensificar la conciencia y la percepción. Pueden utilizarse para inducir cambios de estado en la conciencia, facilitar la proyección astral, para el trance, la búsqueda de visiones y para despertar las facultades creativas.

Las antiguas tradiciones eran tradiciones espirituales dirigidas al cambio, transformación y expansión de la conciencia humana. Se puede intervenir en este aspecto a través del ritual y la ceremonia. Podemos aplicar técnicas del sonido sagrado en tres áreas concretas que nos ayudarán a seguir este proceso: 1) reproducir sonidos y palabras rituales; 2) a través de la oración; y 3) a través de mantras y cantos.

Resulta sorprendente constatar el gran número de personas que asocia los hechizos, los conjuros y los encantos con algo metafísico. La mayoría de estas opiniones parten de la base de la imaginación, lo que nos ha mostrado y desvirtua-

do la televisión y las películas durante los últimos veinticinco años. La mayor parte de lo que ha visto, experimentado y aceptado el público en general es exagerado y revela una reducida comprensión o conocimiento de cómo el sonido y las palabras alinean nuestras energías con unas dimensiones más dinámicas y sutiles.

Incluso hoy en día, con el predominio del conocimiento metafísico, gran parte de la información sobre ritual y la utilización mágica de las palabras y los sonidos es presentada por aficionados o aquellos que van en busca de emociones psíquicas, los cuales tienen una escasa base. Estos individuos generalmente inventan prácticas para cubrir su propia mala conducta, para proclamarse como algo que no son, o para su autosatisfacción.

En otra época, se consideró que los rituales y la utilización mística de las palabras y los sonidos sólo estaban en relación con ángeles y demonios. Debemos comprender que pueden utilizarse para armonizar el cuerpo, la mente y el alma, y así asociar nuestro yo físico con las energías más espirituales de la vida. Una comprensión adecuada de la utilización de palabras místicas de poder nos ayudará en este proceso.

La reproducción de palabras y sonidos rituales

Los antiguos nombres de dioses son señales específicas, señales que se pueden usar para invocar aspectos de la única fuerza divina en el universo entero. Éstas son características específicas de la única fuerza divina que se refleja en todos los poderes. Representan manifestaciones concretas de lo divino en nuestro universo.

Se dice que saber el nombre de alguien representa tener poder sobre él. En esto hay mucha verdad y mucho error. A menos que conozcamos la metafísica y todas las correlaciones y significados del nombre, no podremos tener realmente poder sobre éste ni utilizarlo al máximo.

El uso de nombres de dioses en rituales, oraciones, afirmaciones y mantras probablemente se ha venido practicando

desde que el hombre vive sobre la capa de la tierra. Se pueden utilizar para sintonizar con la fuerza específica que representa el nombre. Ésta es la diferencia entre usar un título genérico o específico. Si gritamos a un grupo de individuos, «¡Eh, tú!», cualquiera puede girarse. Si gritamos «¡Eh, Joe!», Joe será el único que se volverá.

Todos los nombres y palabras tienen su propia magia si aprendemos cómo usarlos. Debemos tener cuidado, sin embargo, con el uso que hacemos de los antiguos nombres y palabras de poder. Nos afectan de manera distinta porque vivimos en un entorno diferente. Respondemos de manera distinta a los sonidos y poseemos sistemas de energía muy diferentes. Las palabras y los nombres todavía se pueden aplicar con efectividad, pero tenemos que adaptar al presente estas antiguas pautas de energía. Si no lo hacemos, evocarán respuestas desequilibradas en el individuo.

Resulta sorprendente comprobar cuán a menudo surgen preguntas sobre palabras o frases específicas con diferentes objetivos, como si las palabras y las frases hubieran estado escondidas en alguna cripta sagrada. No son las palabras las que se han mantenido en secreto. Éstas se conocen desde tiempos inmemoriales. De hecho, el nombre más poderoso que alguien puede utilizar es el suyo propio. El misterio real en la utilización de palabras y nombres místicos de poder reside en la disciplina practicada y su uso.

Los antiguos nombres y palabras de poder pueden abrir niveles de la conciencia que facilitarán la manifestación de las energías correspondientes en nuestras circunstancias de vida personales. El uso de los nombres a lo largo de los siglos ha establecido una resonancia automática entre el aspecto de la conciencia divina y la individual. Su uso nos vincula a la forma de pensar asociada con éste, lo cual a su vez establece un puente entre nosotros y las energías reales.

Lo mejor es practicar con las palabras y nombres más familiares que se ofrecen en este capítulo. También es mejor mantenerlos en su forma arcaica o lengua original. Esto servirá para evitar su profanación con el mal uso o en la conversación cotidiana. Ello mantiene un aire de sagrado y po-

der, de este modo, cuando los usemos serán aún más importantes. Esto es especialmente cierto en la mayoría de nombres y palabras antiguos, ya que la mayor parte vuelve a los tiempos más remotos y, por lo tanto, tiene la capacidad de alcanzar los centros primarios de la conciencia.

Utilizar los antiguos nombres de dioses

1. Aprendamos lo máximo posible sobre el nombre (o palabra) y sus significados antes de usarla. Estudiemos cómo se usaba en el pasado, y así esto nos ayudará a entender de qué manera se pueden manifestar nuestras energías en nuestra vida actual. Cuanto mejor comprendamos su simbología, con más plenitud se manifestará.
2. Intentemos utilizar la pronunciación correcta. Recordemos que los sonidos llevan el impacto y reflejan un poco el tipo de respuestas de la energía que esperamos.
3. Entonemos las palabras y los nombres, sílaba a sílaba, dándole a cada una el mismo énfasis. Mantengamos el tono tanto tiempo como deseemos.
4. Utilicemos el proceso esotérico directo de entonación. Al inspirar, vibra silenciosamente; y al espirar, lo entonamos de forma audible, sílaba a sílaba.
5. Al entonar cada sílaba, mantengamos en la mente el significado del nombre y las realidades y energías interiores con las que está relacionado.
6. Mantengamos el tono suavemente. Murmurar los nombres es muy eficaz. Al espirar, murmuremos el nombre, haciéndolo vibrar de forma audible y visualicémoslo en circulación por todo nuestro ser y por todo el universo.
7. Utilicemos la práctica de la entonación silenciosa en la inspiración antes de hacer vibrar los nombres de forma audible. Dirijamos el tono interior al mundo interior. El objetivo es crear un tono constante que se desplace de una dimensión a otra. Mientras aprendemos a trabajar con el sonido interior, desarrollaremos la capacidad de oír el eco del nombre en nuestra mente incluso cuando

estemos ocupados en otras tareas. Esto es la confirmación de que estamos construyendo un puente entre lo espiritual y lo físico.

8. Cantemos los nombres y las palabras en tonos específicos. Utilicemos nuestro tono natural o el tono con el que nos sintamos cómodos. Si lo deseamos, podemos usar los nombres de dioses y los tonos procedentes del Árbol Cabalístico de la Vida, que aparece en un cuadro en este capítulo. Esto amplificará los efectos.
9. Repitámoslo durante unos diez minutos aproximadamente y después sentémonos tranquilamente, poniendo atención en qué es lo que deseamos de la energía liberada por el nombre. Veámoslo como si ya fuera nuestro. Visualicemos todo aquello que nos pueda favorecer su manifestación.
10. Seamos prudentes al usar los antiguos nombres de dioses, puesto que son poderosamente efectivos, son engañosos. Sería algo parecido a sacar recursos de una batería de energía divina.
11. Cuando se despierta un aspecto divino que llevamos dentro, debemos dirigir el sonido (adquiriendo plena conciencia de su concepto) y entonces vincularlo a nosotros por medio de la vocalización. Después de despertarlo, lo dirigimos, y así puede convertirse en parte de nuestras facultades, sabiduría y comprensión. Dirijámoslo hacia un asunto concreto, problema o área de iluminación. No generaremos energía por el mero hecho de hacerlo. Es preciso tener un buen conocimiento. La energía no dirigida producirá alteración.
12. Cada vez que lo usemos, aumentará su capacidad de trabajar para nosotros. Su energía se intensificará en poder y fuerza con el uso repetido y la meditación. Recordemos que nosotros hemos inventado estas baterías de energía a partir de nuestras propias palabras mágicas.

Utilizamos los antiguos nombres y palabras divinos para invocar y despertar energías que normalmente van ligadas a ellos, pero que llevamos dentro. Aunque las energías pueden

ser inherentes, aún tienen que ponerse de manifiesto. Cuando entonamos los nombres, entramos en relación con el aspecto de la inteligencia creativa divina representada por el nombre. Cuando el sonido del nombre divino vibra por todo nuestro cuerpo y nuestra conciencia, con ello le damos resonancia a nuestra energía.

Una buena fuente de nombres es aquella que está en relación con alguna mitología particular por la cual nos sentimos atraídos. Aprendamos todo lo posible sobre esa mitología y los personajes que se representan en ella. Aprendamos a pronunciar los nombres en la lengua de la mitología para conseguir unos resultados mayores.

Otra fuente de nombres es la antigua Cábala hebrea. Este sistema tiene gran resonancia para todos aquellos que pertenezcan a la cultura judeocristiana. Los diez nombres de dioses del Árbol de la Vida representan diez manifestaciones de lo divino en el mundo físico.

Independientemente de la antigua tradición, las energías de los dioses y las diosas con los que estamos trabajando se pueden encontrar en cada uno de nosotros sin excepción. Cuando los utilizamos, nosotros mismos y sólo nosotros seremos su punto de manifestación. Todas las formas, imágenes y energías asociadas se concretarán y entrarán en nuestra vida. Lo que poseemos en el interior influirá en la forma de manifestarse exteriormente la energía. Nosotros somos el canal y debemos aprender a discernir sus efectos en nuestra vida mientras los usamos.

Los tres nombres siguientes resultan efectivos para experimentar con el fin de empezar a entender el poder de las palabras místicas:

Amén

En la tradición hebrea, esta palabra se traduce como «así sea» o «ciertamente es así», pero cuando se usa como nombre de dios, va ligado a la tradición egipcia y asume una correspondencia diferente. Éste es el nombre del primer padre, el primer elemento cósmico que creó vida en el caos del universo.

Nombres de dioses procedentes del Árbol de la vida cabalístico

Nombre del dios y tono	**Energías del consciente que resultan afectadas por los nombres**
EHEIEH Tono si	Mayor creatividad; cualquier información conclusiva; búsqueda interior espiritual y sus causas y consecución.
JAH/JEHOVAH Tono la#	Mayor iniciativa personal; una fuente de energía que provoca movimiento; información paternal; conciencia de las capacidades de uno mismo.
JEHOVAH ELOHIM Tono la	Mayor comprensión de las penas y las cargas; información maternal; comprensión al nivel más profundo; hacia la fuerza por medio del silencio; comprensión de algo secreto.
EL Tono sol	Mayor sentido de la obediencia hacia lo Superior; ganancias económicas, oportunidades; construcción de lo nuevo; justicia; abundancia; prosperidad; oír la llamada interior.
ELOHIM GEBOR Tono fa#	Mayor energía y coraje; para derribar las viejas formas; para cambios de cualquier tipo; juicio crítico; información sobre enemigos y discordancia.
JEHOVAH ALOAH vaDAATH Tono fa	Mayor y más elevado sentido de la devoción; todos los temas de la curación, vida y éxito; para la armonía a cualquier nivel y de cualquier aspecto; despertar a la conciencia de Cristo; prestigio y fama.
JEHOVAH TZABAOTH Tono mi	Mayor generosidad; comprensión y poder en las relaciones; sexualidad y elementos de la naturaleza; creatividad y artes; amor e idealismo.
ELOHIM TZABAOTH Tono re	Más verdad; revelador de la falsedad y el engaño que nos rodea; mayor habilidad en la comunicación, aprendizaje, magia e intrigas.
SHADDAI EL CHAI Tono do mayor	Mayor sentido de verdadera independencia y seguridad; mayor intuición y capacidad psíquica; salud mental y emocional; trabajo de ensueño; comprensión y reconocimiento del curso de los cambios.
ADONAI HAARETZ Tono fa	Mayor capacidad para distinguir en nuestra vida; para vencer el sentido de inercia de la vida; problemas de salud física nuestros y de los demás; asuntos del hogar; mayor autodescubrimiento; vida elemental.

Se ha vinculado al gran ser de la tradición egipcia, Amen-Ra. Es un nombre divino. Representa el creador divino de vida. Aunque generalmente se ha representado como una figura masculina, encarna la verdadera esencia del hombre y la mujer, el padre y la madre. Cuando hombre y mujer se unen, se produce el nacimiento. Como una invocación o incluso en una oración, es una llamada al aspecto de la única fuerza divina que da vida a nuestras plegarias. Es una afirmación de que los principios del padre y la madre operan en el universo y en nosotros mismos, y pueden desembocar en la realización de nuestras plegarias. Es el padre/madre expresándose y viviendo en el hijo, dando a todos los hijos la capacidad de crear vida. Cuando es cantado, las dos sílabas deben entonarse en los tonos de fa sostenido y sol, símbolo de la elevación de la energía a una vibración más alta y de la afirmación de la fuerza de voluntad en el proceso de manifestación. (Sol es el tono para el chakra de la garganta, el centro de la creatividad elevada y la voluntad.)

Hu

La traducción de esta antigua palabra sufí es «Él». Es el nombre del dios-padre que vive en toda la humanidad. El dios en el hombre y la mujer es Humano.

Eheieh

Este nombre divino, extraído de la Cábala hebrea, se traduce como «Yo soy lo que soy». Es el nombre del aliento vital que se manifiesta en todos los seres vivos. Es el resplandor divino blanco que existe en la conciencia de la humanidad. Es el vínculo con nuestro nivel más espiritual de la conciencia que se manifiesta a través del cuerpo físico y el mundo.

En muchos rituales, los aspectos de lo divino iban asociados a cada una de las cuatro direcciones del mundo. Generalmente se dividían en partes del mismo templo. Los nom-

bres divinos o palabras místicas se cantaban en armonía, creando un efecto de acorde, invocando la energía de lo divino a todos los niveles. Cuando sonaban o se cantaban juntos, se elevaba la energía de todo el templo y se creaba una resonancia poderosa entre los participantes del ritual y la fuerza divina invocada.

Si, por ejemplo, fuéramos a usar el nombre EHEIEH para elevar la conciencia del aspecto del templo *yo soy*, los participantes se dividirían en cuatro secciones. Estas cuatro secciones son símbolos de las cuatro direcciones del mundo. Se asignaría un tono al este como la nota tónica. (El sol sale por el este.) Entonces, las otras direcciones cantarían el nombre en intervalos armónicos de aquella nota tónica:

ESTE: Do mayor.
OESTE: Sol por encima del do mayor (el dominante o quinto en el intervalo armónico).
SUR: Mi o mi bemol (el tercero en el intervalo armónico; el bemol se considera más natural).
NORTE: Si bemol (el séptimo en el intervalo armónico).

En este ejemplo hemos creado un acorde do7; por lo tanto, cuando se canta el nombre, se establece un enorme generador de energía en el templo. Esto lleva el sonido en un círculo completo, vuelve hacia el este y pasa a una octava más alta. Esto permite a las oraciones u otros rituales extenderse con más fuerza y estimular una respuesta mayor de los participantes. También lo podemos hacer nosotros mismos. Cantemos cada una de las armonías de las direcciones en el orden dado (este, oeste, sur y norte).

El poder de las plegarias

En las plegarias se expresan los aspectos más conocidos del poder de la palabra. La plegaria ha constituido una parte vital de todas las enseñanzas religiosas. La plegaria juega un papel importante en nuestro destino.

Constituye el destino del hombre y la mujer modernos para dominar la materia. La búsqueda de nuestro ser más íntimo será la senda que nos permitirá poner de manifiesto nuestra esencia espiritual para superar el plano material. Es por este motivo que existen tantas iglesias. Nos ayudan en este sentido, pero, desgraciadamente, sus verdaderos propósitos son a menudo mal interpretados. Acaban promòcionando doctrinas teológicas en vez de percepciones espirituales.

La teología es el cometido que se ha marcado la humanidad para comprender lo divino. No se trata del comentario de lo divino sobre nuestras vidas particulares. En su esencia tiene poca importancia respecto a la auténtica vida espiritual, puesto que lo único que realmente importa es el ansia que experimenta el alma por lo divino. Si experimenta el ansia, el alma encontrará su camino.

Todas las Iglesias, todas las religiones, todos los sistemas de lo oculto y todas las filosofías metafísicas no son más que los puntales que sostienen y estabilizan la mente y la conciencia mientras se preparan. Sus objetivos deberían consistir en ayudar a dirigir la conciencia a través de diferentes estadios de discernimiento: abrirse más, expandir el conocimiento, su alcance y su aplicación a nuestras propias vidas. Para ayudarnos a ello está el poder de la plegaria.

Los antiguos maestros usaban la oración como una técnica poderosa para introducir de forma gradual sugerencias positivas, sobre todo en los procesos curativos. Ellos exploraban al individuo y observaban las condiciones de los cuerpos físicos y sutiles. Percibían las ilusiones más profundas y las pautas de energía, y recuperaban el equilibrio del individuo por medio de la oración en tono enérgico o la sugestión. Empleaban, por medio del poder de la palabra, una resonancia forzada con la persona.

El proceso utilizado comprende dos pasos. Después de la exploración, se construye en la mente, con la máxima intensidad, un pensamiento referente a la salud. A través de la oración y las palabras, este pensamiento se proyecta hacia fuera para producir efectos en el sistema de energía de la persona. El uso de la visualización, la voluntad y la proyec-

Tabla de correspondencias

Chakra	Tono	Sonido	Mantra	Color	Atributo	Propiedad curativa
RAÍZ	Do mayor		Lam	Rojo	Vitalidad, kundalini, fuerza vital.	Circulación, hipotensión, resfriados y conmoción.
BAZO	Re		Vam	Naranja	Creatividad, reserva de energía, sexual.	Músculos, reproducción, desintoxicación, equilibrio emocional, sexualidad.
PLEXO SOLAR	Mi		Ram	Amarillo	Inspiración, inteligencia, sabiduría, psiquismo.	Digestión, diarrea/estreñimiento, jaquecas, suprarrenales.
CORAZÓN	Fa		Yam	Verde	Amor/curación, equilibrio, memoria akáshica.	Problemas cardíacos, pulmones, úlceras, hipertensión, circulación sanguínea.
GARGANTA	Sol		Ham	Azul	«Clariaudiencia», apaciguamiento, relajación.	Garganta, fiebres, asma, pulmones, tiroides, estimulación antiséptica.
FRENTE	La		Aum/Om	Índigo	Tercer ojo, clarividencia, espiritualidad.	Purificador de la sangre, obsesiones, coagulante, sinusitis, jaquecas, ataques de apoplejía.
CORONILLA	Si		Om	Violeta	Conciencia de Cristo, inspiración.	Calmante de los nervios, estrés, confusión, neurosis, insomnio, problemas en los huesos.
ESTRELLA DEL ALMA (8.º chakra/ transpersonal)	Do agudo (por encima del Do mayor)		Om	Morado o magenta	La parte del alma vinculada a la materia; vinculación a nuestra verdadera esencia espiritual.	Construye el Cuerpo de la luz, clave para que se consuman las concepciones negativas que dificultan la salud física y espiritual para la propia cualidad de discípulo.

ción verbal transforma el antiguo estado, creando en su lugar uno nuevo. (Ésta es la verdadera esencia de la plegaria, tal como refleja la Biblia con la utilización de la frase «Estás curado».)

La idea que tenemos de la plegaria y su adecuada utilización ha sido desvirtuada. Nuestras oraciones se han convertido en rutinarias salmodias o simples peticiones de deseos. La plegaria es un proceso de visualización concentrada, combinada con un aporte de energía emocional y mental, y su concreción en el campo físico por medio de la vocalización adecuada. La plegaria debería dirigirse hacia la consecución de la unión del cuerpo, la mente y el alma, dado que implica las energías de todas estas partes. La oración y el sonido sagrado son vínculos directos entre la humanidad y lo divino, pero a menos que nuestras palabras y sonidos tengan significado, nunca cruzarán la trama etérea de la duda ni las energías negativas que hemos formado a nuestro alrededor.

Nosotros utilizamos afirmaciones y plegarias, e incluso cuando se ven cumplidas, lo que generalmente solemos decir en primer lugar es: «Acaba de ocurrir la cosa más sorprendente». Lo realmente sorprendente sería que nuestras oraciones no tuvieran respuesta. Éstas tienen que tener respuesta.

El uso adecuado de la plegaria nos ayuda a expandirnos. Si se utiliza y vocaliza con la adecuada visualización, cada pensamiento, deseo, anhelo y aspiración puede convertirse en un acto de plegaria. Podemos poner en marcha la energía para que se manifieste. Funciona según la ley de causa y efecto. Lo que ofrecemos, se nos devuelve.

La plegaria es un diálogo que establece el cambio. Es un diálogo con el universo y lo divino. Aún más, es un diálogo con aquellas partes de nosotros mismos que resuenan con lo divino. Es un diálogo con aquella parte de nuestro ser que tiene la capacidad de crear cualquier situación necesaria o deseo. Funciona para todos nosotros, si bien únicamente conforme a nuestro nivel de energía y conciencia. Cuanto más conscientes seamos de que lo divino vive en nosotros, más capaces seremos de crear por medio del poder de la plegaria.

La invocación en la oración une nuestro estado de conciencia en la meditación con el poder de la palabra y con nuestra fuerza de voluntad innata. Se requiere práctica para construir la fórmula apropiada para la satisfacción de las plegarias, y cada uno de nosotros debe encontrar la fórmula que mejor le funcione. Evidentemente, existen unas pautas.

En cuanto hemos encontrado la fórmula y empezamos a cambiar y a cultivarnos, cambiará también nuestra fórmula para la plegaria. Usándola de forma adecuada, disiparemos cualquier tipo de sombra. Por ello son tan importantes las afirmaciones. Éstas inician el proceso de creación del ambiente apropiado y el cambio de energía en el aura. Ayudan a clarificar la trama a fin de que la energía de nuestras plegarias pueda brotar más rindiendo un mayor fruto.

Se ha dicho: «Pedid y se os dará», pero tenemos que aprender a pedir. Existen unas bases para pedir con toda devoción:

1. Imagen mental adecuada (concentrada y específica) de aquello por lo que estamos rezando. Debemos verlo como si ya fuera nuestro.
2. También tiene que haber una energía emocional aplicada a la plegaria. No se trata de la emoción del deseo, sino más bien de la emoción de la expectativa. Veamos la respuesta a nuestra oración como si la hubiéramos elegido de un catálogo y estuviéramos simplemente esperando que el mensajero nos la traiga a casa.
3. Tiene que haber una vocalización específica y segura. Esta vocalización resulta más efectiva si nosotros:
   - incluimos una referencia a algún aspecto divino que opere en el universo y en nosotros;
   - incluimos una afirmación acerca de nosotros como parte de este aspecto divino;
   - permitimos que el universo nos lo traiga en el momento, de la manera y por los medios que nos vayan mejor;
   - le permitimos que sea invocado en nuestra vida para el bien de todos y de acuerdo con la libre voluntad de todos.
4. Una vez que hayamos iniciado las plegarias, prestemos

atención a la ley de recepción. Generalmente cuando rezamos por algo grande, durante unos cuantos días también pueden aparecer en nuestra vida pequeñas cosas. Es posible que alguien vaya a nuestro encuentro o nos ofrezca su ayuda. No quitemos importancia a estos pequeños detalles. Si rehusamos recibir las pequeñas cosas, el universo no nos enviará las grandes. A menudo son las cosas pequeñas las que inician la atracción magnética y las precursoras de la manifestación de las cosas grandes.

Nuestras dudas y temores retrasan las respuestas a nuestras plegarias. Establecen obstáculos e impedimentos. Una vez puesta en marcha, la energía de nuestras plegarias tiene que llegar a su fin, pero hay que intentar que lo haga en el mejor momento para nosotros. Hagamos lo que debamos hacer y dejemos que su satisfacción siga su propio curso.

Cualquier error en nuestras plegarias puede desembocar en unos resultados que no podemos utilizar o que no necesitamos. Mantengamos en secreto nuestras oraciones (sobre todo las oraciones personales). No en silencio, sino en secreto. Esto impide que otros interfieran en las energías. Impide asimismo que otros siembren la duda por lo que se refiere a la validez de nuestras plegarias. Muy a menudo hemos empezado un proyecto y hemos hablado de ello a nuestros amigos, y todo lo que hemos sacado de ello es que nos cuenten lo difícil que resultará o lo catastrófico que fue cuando lo intentaron su tío, su tía, su hermano, su primo o su amigo. En el silencio está la fuerza. En cuanto a la oración personal, la reserva es importante para alcanzar el éxito.

Mantras y cantos

Los mantras constituyen la séptima escuela de yoga. Es un término sánscrito, que puede traducirse por «encantamiento» o «hechizo». Con los mantras, el poder del sonido se utiliza para transportar la realidad espiritual absoluta a nuestra conciencia.

Podemos utilizar los mantras para obtener diversos efectos. Poseen un poder creativo y pueden atraer circunstancias y situaciones específicas, ya que cambian de manera dinámica el campo áureo de la persona. También pueden tener un poder destructivo, que se puede utilizar para destruir o repeler energías negativas. Poseen el poder de sintetizar nuestras energías, llevando la armonía a todos los niveles de nuestro ser. En el tantra, existen diez karmas o mantras (diez usos):

1. Curación.
2. Paralización (capacidad para parar el movimiento de cualquier cosa viva).
3. Atracción (a cualquier nivel).
4. Desequilibrio (alterar o perturbar el equilibrio).
5. Control.
6. Atracción distante.
7. Cambio (cambiar la conducta).
8. Oposición (la creación de ésta).
9. Muerte.
10. Aumento y expansión.

El yoga mantra utiliza palabras, frases y/o sonidos que conllevan poder para efectuar cambios en la mente, el cuerpo, las emociones o el espíritu de la persona. Estimula las energías en nuestro espacio exterior e interior, llevando a ambos a la armonía y resonancia recíprocas. Los mantras tienen la capacidad de destruir los obstáculos que nos impiden cultivarnos, y las leyendas nos cuentan que también pueden llegar a regenerar órganos.

La mayor parte de mantras no tienen efecto si no se entonan de forma adecuada. Cuando una persona no iniciada los ve o los escucha tiene la impresión de que carecen de significado. El hecho de ser capaz de pronunciar correctamente el mantra de una deidad generalmente depende de la pureza corporal y espiritual, así como del conocimiento de la entonación adecuada.

Suele decirse que la energía psíquica despertada por algunos mantras puede convertirse en perniciosa si se ha des-

pertado en una esfera contaminada. Así pues, al cultivarnos, elevar nuestras vibraciones individuales y llegar a ser más espirituales, los mantras alcanzan por sí mismos un poder todavía mayor. Es importante tratarlos con respeto.

La vibración de los mantras producirá un efecto purificador y perfeccionador sobre nosotros y nuestro campo áureo. Creará oportunidades para expulsar de nuestro campo energético los elementos y energías más vulgares. Los mantras hindúes y budistas mahayánicos se utilizan para concentrar la mente, dado que la esencia de muchos mantras es la monotonía. Se repiten para que la realidad del sonido llegue a ser dominante y la mente se entretenga menos en el proceso meditativo.

Los mantras actúan en cualquiera de los cuatro niveles (o sus combinaciones). Primero, intervienen simplemente porque nuestra fe hace que lo hagan. Segundo, porque nosotros asociamos ideas concretas a los sonidos, los cuales, a su vez intensifican el cambio de nuestros pensamientos y sentimientos. Tercero, actúan por lo que significan. El significado late en nuestro cuerpo mental, lo cual da como resultado una impresión formulada dentro de la pauta de energía de la persona. Cuarto, intervienen por medio de sus sonidos, sin ninguna referencia a sus significados. Las vibraciones del sonido producen cambios. Los cambios afectan a la función del sistema de los chakras, y por consiguiente afectan a todo el sistema de energía.

En el lenguaje sánscrito existen siete sonidos primarios. Estos siete mantras se pueden usar para activar y equilibrar los centros de los chakras de la misma forma que lo hacen las notas musicales y las vocales. En este capítulo se incluye una tabla que describe estos tres aspectos –notas musicales, sonidos vocálicos y mantras– en relación al sistema de los chakras.

La mayoría de las veces los mantras se cantan. El hecho de cantar es un proceso que libera energía. Hace que la recitación de palabras místicas y sonidos sea algo misterioso y privado. El ritmo del canto es muy importante, en tanto que determina el estado hipnagógico o alterado que alcanza la

conciencia. El canto rápido agota la respiración y el cerebro, pero siempre va seguido de un estado dinámico de relajación. El canto lento relaja la respiración y el cerebro mientras se está realizando. Esto resulta más efectivo cuando se hace en solitario. En grupo, es aconsejable un ritmo medio en el canto. El ritmo medio no altera los ritmos de la respiración, el corazón y la mente. Sirve para estar más alerta y alcanzar más vibración.

La mayor parte de la ciencia referida al canto se ha perdido. Puede evocar energías muy ardientes, si bien la energía se crea según el nivel de concentración y conciencia de la persona. El canto se tiene que controlar, ya que afectará nuestra vida, así como las vidas de aquellos que nos rodean, porque provoca una poderosa reverberación de las notas.

Los mantras y cantos que dependen del poder del sonido son más efectivos en el lenguaje en que se originaron. Un buen mantra o canto armonizará el cuerpo a todos los niveles. Normalmente consistirá en el predominio de vocales largas y abiertas, y está destinado a imponernos un nuevo ritmo de vibración, una resonancia forzada.

Los mantras cantados poseen efectos dinámicos. Algunos afirman que es mejor cantar un mantra mil veces. Otros consideran que con menos veces es suficiente. Como en todo, nosotros somos los que tenemos que decidir lo que nos resulta más positivo. De diez a quince minutos es un período muy efectivo para infundir y despertar la vibración y sentir sus efectos.

Los cantos y mantras son mecanismos que ahorran esfuerzo en nuestro desarrollo. Nos ayudan a concentrar la mente. Podemos aprender a hacerlo por medio de la fuerza de voluntad, pero los mantras y los cantos nos lo hacen más fácil y también más agradable.

El poder de los mantras puede intensificar los efectos de nuestro propio campo de energía. Pueden amplificar lo negativo de la misma forma que intensifican la creatividad. Si nos producen dolores de cabeza o sensación de desmayo, deberemos parar. Algunos ángeles, deidades, fuerzas divinas y otros seres están vinculados a determinados mantras. Cuan-

do utilizamos las palabras y los sonidos, estamos invitando a sus energías a que entren en nuestra vida. Si nuestra propia conciencia y energía no es capaz de controlar sus elevadas vibraciones, el resultado será probablemente el desequilibrio y la falta de armonía. Recordemos que no se trata de una manera fácil y rápida de conseguir el desarrollo. La moderación es el mejor consejero, especialmente cuando nos introducimos en nuevos campos.

El proceso del trabajo con cantos o mantras es simple. Elegimos un mantra, nos familiarizamos con cualquiera de los significados que pueda tener. Escogemos un momento en que no vayamos a ser molestados y nos relajamos. Empezamos a cantar el mantra, sílaba a sílaba. Dejemos que encuentre su propio ritmo y volumen, a fin de sentirnos cómodos con él. Continuemos durante diez o quince minutos.

Al detenernos, seguiremos oyendo el eco del mantra en nuestra mente. Quizás notemos un ligero zumbido en los oídos. Esto son indicadores de que la energía se ha activado y ha llegado a la dimensión física. Sentémonos y meditemos acerca de las energías. Visualicémoslas activas dentro de nuestro campo áureo. Planteémonos cómo utilizaremos estas nuevas energías en nuestra vida exterior.

Durante el estado de meditación, llevemos a cabo autoobservaciones. ¿Vemos algún color a través del ojo de la mente? Si no es así, ¿qué color imaginaríamos que es el más fuerte a nuestro alrededor en este momento? ¿Por qué color nos sentimos más atraídos ahora mismo? Veamos el color. Conformemos su imagen mental y sintamos que se extiende por todo nuestro ser. ¿Estamos experimentando alguna otra sensación o impresión?

Concentrémonos en cuánta luz y energía se ha despertado en nuestro interior. Imaginemos y visualicemos todo lo que somos capaces de realizar con esta nueva energía. Veamos esta energía irradiando hacia fuera y a nuestro alrededor, tocando y haciendo brillar todo lo que hay dentro de nuestra vida.

Ejemplos de mantras

Om

El Om se considera el mantra más poderoso. Equivale al «Amen» egipcio y en realidad representa el nombre del Logos Divino. El Om es la Palabra perdida. Es la chispa de la vida dentro del ser, aquella parte de lo divino encerrada en la dimensión física. Estamos aquí para encontrar nuestra liberación. Estamos aquí para encontrar nuestra propia palabra perdida.

Existen centenares de maneras de pronunciar y entonar el Om, cada una con su efecto único. Cuando ponemos el acento en la «o» y la prolongamos, nos influimos mutuamente, así como a la energía del campo áureo. Cuando se prolonga la «m» (el sonido murmurado), todo el efecto se produce internamente, despertando lo divino que llevamos dentro.

Cuando pronunciamos el Om, tenemos que vernos a nosotros mismos elevándonos del dominio de la vida física. Tenemos que visualizar la destrucción de nuestros pensamientos que conllevan limitaciones y obstáculos. El Om es el sonido del contacto con lo divino, y, por lo tanto, un medio para nuestra liberación. Tiene el poder de liberar y crear de nuevo, de modo que podamos avanzar hacia la comprensión y los dominios más elevados. Al trabajar con él, el tono cambiará, aparecerá un indicador audible de que estamos avanzando.

El Om también es una llamada de atención. Orienta de forma adecuada las partículas de nuestros sutiles cuerpos. Cada partícula de energía de nuestro interior responde al sonido del Om. Cuando nuestras energías están alineadas, nosotros nos encontramos en la mejor posición posible para beneficiarnos de nuestras meditaciones y plegarias. Por este motivo a menudo se utiliza como preludio de la meditación y la plegaria.

El Om también es una llamada a otros seres luminosos. Les permite saber que estamos alineando y equilibrando nuestras energías, y así les permite vincularse más estrechamente a nosotros.

Una variación de esto es el AUM. En vez de los dos sonidos, O y M, ahora hay tres, «Ah-Oh-mm». Esta forma intensifica la visualización, y así los pensamientos se hacen realidad. Atrae las energías procedentes de las zonas más sutiles que nos rodean, y así podemos incorporar más fácilmente nuestros pensamientos a la realidad. Se trata de una afirmación que implica que pasarán a la existencia: démosles paso. El Aum nos ayuda a reparar y reconstruir, mientras que el Om nos ayuda a liberar y crear armonía.

El Om es un símbolo del camino de retorno. Se utiliza en la meditación para la liberación y la resurrección. Nos relajamos y elegimos un tono o nota que nos sea cómodo. Inspiramos, pronunciando el Om silenciosamente. Espiramos y pronunciamos el Om en voz alta. No tengamos prisa y permitamos que el Om encuentre su propio ritmo. Asegurémonos de emplear los dos sonidos, el sonido de la O y el sonido de la M.

Om Mani Padme Hum

Este mantra se puede traducir por «la joya en el loto». Es uno de los mantras más populares y tiene una gran variedad de significados. Se creía que era un vínculo con la Gran Fraternidad Blanca y concretamente con la diosa Kwan Yin.

Kwan Yin representa en Oriente lo que la Virgen María en Occidente. Es la protectora y curadora de los niños. La leyenda cuenta que cuando ella alcanzó la iluminación y comenzó a ascender desde la tierra, oyó el grito de una persona y escogió quedarse y ayudar a la humanidad. Es la diosa china de la misericordia y los niños. Tiene la capacidad de invalidar todo acto de violencia dirigido a cualquier persona. La leyenda también dice que su energía es tan fuerte y pura que puede atravesar mil legiones de demonios y diablos sin ser herida ni desviada de su destino. Este mantra es considerado por muchos como una llamada directa a ella en busca de protección.

Las seis sílabas de este mantra reflejan la alineación de uno mismo con el camino de la sabiduría que puede transformar el cuerpo impuro, el habla, la mente, las dudas y los

temores en energía pura y en la conciencia de un maestro iluminado. Sus energías son útiles para encontrar la expresión equilibrada del método espiritual y la sabiduría para las circunstancias de nuestra vida.

Om:

Representa la totalidad del sonido y la existencia. Es la señal de llamada. Haciéndolo resonar podemos establecer un vínculo con Kwan Yin y alinear las energías, de manera que se pueda visualizar el mejor camino para alcanzar el estado de discernimiento intuitivo.

Mani:

Literalmente significa «joya». Se refiere a un tipo de no sustancia que es insensible al daño o cambio. Es un símbolo del valor más elevado de la mente. Simboliza la iluminación con compasión y amor. Del mismo modo que una joya puede eliminar la pobreza, una mente iluminada puede eliminar la dificultad de una experiencia de la vida física y cíclica. Posee una vibración que despierta la energía para el cumplimiento de los deseos humanos.

Padme:

Significa «loto». Es el símbolo del desarrollo espiritual donde se obtiene la joya o Mani. Es el vínculo con el chakra de la coronilla. Si está abierto, el desarrollo de nuestra creatividad se da de manera más rápida y positiva. Posee un sonido que despierta la sabiduría a partir de las experiencias confusas de nuestra vida. Este tipo de sabiduría nos ayuda a no ser contradictorios.

Hum:

Este sonido no se puede traducir. Mientras que el Om representa el sonido infinito dentro de nosotros y del universo, el Hum representa lo finito dentro de lo infinito. Representa la iluminación potencial. Indica la indivisibilidad. La pureza se debe alcanzar por medio de la unión de método y sabiduría dentro de las circunstancias únicas de nuestra propia vida.

Om y Hum son más que simples sílabas. Utilizadas adecuadamente, poseen el poder de despertar en nuestro interior los estados más elevados de la conciencia y una comprensión intuitiva de las verdades que resultan difíciles de expresar con palabras.

El om astral

Otra forma poderosa de usar el Om mantra es en conjunción con los tonos musicales ligados a la carta astral. Este método corresponde a las formas de la meditación trascendental. En la meditación trascendental, se le da a la persona un mantra de tres sílabas que corresponde únicamente a ella.

En astrología, tres partes predominantes de nuestra carta astral están ligadas a los signos en los que el sol, la luna y el ascendente se encontraban en el momento de nacer. Reflejan un aspecto primordial de nuestros potenciales de energía inherentes. Determinan las notas para cada uno de estos aspectos en nuestra carta astral, utilizando los esquemas que aparecen en el capítulo 2, «La música de las esferas». Si, por ejemplo, al usar la segunda rueda (véase p. 68), nuestro Sol está en Cáncer, la Luna en Tauro y nuestro ascendente es Acuario, nuestros tres tonos predominantes serían sol sostenido, fa sostenido y la.

Utilizando un simple diapasón, podemos pronunciar cada tono y entonces hacer vibrar el Om mantra en cada una de las notas. Al cabo de unos minutos no necesitaremos el diapasón. Seremos capaces de cantar el Om en las notas más apropiadas para estos aspectos astrales. Esto proporciona un gran equilibrio a las energías físicas, emocionales, mentales y espirituales de la persona. Cantemos o hagamos vibrar el Om tanto rato como deseemos.

La alteración del orden de los tonos tiene asimismo unos efectos únicos. Podemos desarrollar variaciones para poner de manifiesto energías específicas y provocar efectos concretos. Hemos creado, en esencia, nuestro propio y único mantra trascendental.

Segunda parte

El renacimiento de las tradiciones bárdicas

Cada vez que la desgracia amenazaba al pueblo, el rabino se retiraba a un lugar concreto del bosque, encendía un fuego sagrado y rezaba una plegaria especial. Se evitaba con ello la desgracia. A medida que pasó el tiempo, la tarea recayó en otro rabino que conocía el lugar concreto del bosque y la plegaria especial, aunque no sabía encender el fuego sagrado. Aun así, se evitó la desgracia. Finalmente recayó en un tercer rabino que conocía el lugar del bosque, pero no sabía encender el fuego sagrado ni recitar la plegaria especial. Incluso esto, sin embargo, fue suficiente para evitar la desgracia. Por fin la tarea recayó en otro rabino, con los años, que ni conocía el lugar en el bosque, ni cómo encender el fuego sagrado ni tan sólo la plegaria especial. Todo lo que fue capaz de hacer se redujo a contar la historia a los demás. ¡Pero fue suficiente!

Variación sobre un antiguo relato hasídico

5. Una historia de los bardos místicos

En toda sociedad, en cualquier parte del mundo, ha habido personas con la tarea específica de mantener vivas las antiguas tradiciones ocultas y transmitirlas de generación en generación de forma oral. Estas personas eran historiadores, músicos y sanadores. Los conocemos agrupados bajo el nombre genérico de «bardos».

Por medio de leyendas, relatos, parábolas, poesía y canciones mantuvieron vivas para sus pueblos sus tradiciones y misterios esotéricos. Forman parte de esta antigua tradición bárdica los griods africanos, los skalds escandinavos, los gleemen anglosajones, los trovadores franceses, los cantantes navajos, los kaleki rusos o los zenza japoneses. Todos ellos son sanadores, animadores y maestros.

Se decía que los bardos eran meros animadores, si bien la más antigua de sus tradiciones incluía una gran preparación por lo que se refiere a todos los aspectos de los fenómenos físicos y metafísicos. Se acepta en general que los bardos, como animadores, evolucionaron a partir de la tradición del chamán errante, que era sanador, clarividente y cantante a la vez.

En la más antigua de las tradiciones bárdicas, a menudo la canción y la hechicería iban de la mano. La figura nórdica de Odín no representaba únicamente al maestro de las leyes místicas sino también de la poesía. En la Grecia del siglo VI los juglares errantes se multiplicaron como adivinos. En los tiempos modernos, todavía nos resultan más conocidas las tradiciones de los juglares y adivinos gitanos.

El auténtico místico bardo utilizaba la alegoría del relato y la leyenda para presentar verdades a la sociedad de forma que ésta pudiera aceptarlas. A menudo resulta difícil diferenciar las narraciones religiosas y místicas de lo que era puro y simple entretenimiento, puesto que a menudo se fusionaban ambos aspectos a fin de que quien lo escuchaba pudiera responder a ello y recibirlo a su propio nivel.

La narración constituía un medio de transmitir las enseñanzas sin profanarlas. Los primeros narradores infundían a sus leyendas y narraciones imágenes y alegorías que habían de resonar en el corazón y la mente de la audiencia. El auténtico bardo místico sabía cómo escoger una historia y las imágenes apropiadas para su público. Finalmente, hubo que guardar con gran celo las enseñanzas sagradas y los bardos pasaron a ser meros animadores, historiadores y personas que cantaban las alabanzas de los demás.

Surgieron gran número de categorías entre los bardos, la inferior de las cuales se denominó el «bardo». Los que poseían más conocimientos y formación utilizaban otros nombres y títulos. En general no se les distinguía por su habilidad en la música y la canción sino por el instrumento que utilizaban. Los rapsodas griegos se diferenciaban del bardo griego aficionado por el hecho de que eran capaces de tocar la cítara, mientras que los aficionados únicamente utilizaban la lira.[2] Los ollahms de la tradición bárdica irlandesa estaban considerados más en la línea del poeta laureado, mientras que los shanachies seguían más la historia en sus narraciones. Los magadha de la India eran los mejores trovadores hindúes, y más adelante dicho título dio nombre al gran centro del budismo.

A menudo resulta difícil distinguir entre el proceso bárdi-

co y el narrativo. ¿Cuál surgió primero? «La pregunta se ha formulado a menudo: Estos bardos, trovadores, rapsodas y demás, ¿precedieron o siguieron a la narración de cuentos por parte de personas a las que no se consideraba profesionales? ¿Acaso esta dedicación especial se desarrolló como la secularización de las primigenias funciones sacerdotales o religiosas? ¿O bien los primeros narradores fueron simplemente los mejores entre aquellos que se dedicaban a entretener de manera informal a su específico grupo social y luego se dieron cuenta de su gran talento, poder e idearon poco a poco la forma de proteger su categoría por medio de sistemas que regularan el aprendizaje, la práctica y la actuación?»[3]

Sea como sea, resulta evidente que no podemos separarlos. Nadie puede examinar la tradición bárdica sin profundizar a la vez en el importante papel de la narración y la leyenda en las tradiciones esotéricas. Las leyendas y narraciones tienen una gran importancia en muchas sociedades, básicamente por lo que se refiere al desarrollo de las personas que se hallan en el seno de dichas sociedades.

El arte egipcio y los jeroglíficos retratan la actividad bárdica. Las escrituras bíblicas están saturadas de tradición relacionada con personas que enseñan por medio de narraciones. La literatura sánscrita contiene pasajes que reflejan la narración con objetivos tanto religiosos como seglares. Existen referencias en los *upanishads* y en la literatura védica. El *Tipitaka* budista, su sagrada escritura, contiene narraciones de distintos tipos. El taoísmo utilizó la narración para difundir e intensificar sus creencias. En los escritos de Chang-Zi encontramos parábolas y cuentos de Confucio, Lao-Zi y otros personajes. En la religión hindú los *brahmanes* contienen leyendas e historias para explicar los Vedas. La antigua tradición hasídica-judaica consideraba que la narración era el mejor medio para introducir creencias religiosas y su práctica. Solían utilizar fábulas clásicas o anécdotas populares que completaban con un mensaje moral.

Existen infinidad de referencias históricas respecto al proceso de narración bárdico. Las leyendas de Casiopea datan

del 3500 a. de C. Las narraciones chinas de las Pléyades datan aproximadamente del 2000 a. de C. Homero escribió la *Ilíada* y la *Odisea* entre el 950 y el 850 a. de C. El *Elder Edda* de la tradición teutónica se escribió hace solamente 800 años. Un antiguo relato finlandés compuesto hace más de 3.000 años, el *Kalevala*, incluye una descripción de un narrador de sagas finlandés:

> Deseo, pienso
> arrancar y lanzarme a cantar,
> cantar mis canciones y decir mis refranes,
> armonizar himnos ancestrales,
> tradición de líricas afines.
> Las palabras se disuelven en mi boca;
> las expresiones desbordantes
> apremian mi lengua...
> De forma que podremos cantar excelentes canciones,
> poner voz a la mejor de nuestras leyendas
> para deleite de nuestros seres queridos,
> aquellos que quieren oírlas de nuestra boca...
> Hemos juntado versos mágicos,
> encendidos por la inspiración...
> La magia nunca falló al Sampo,
> a houhi nunca le faltaron hechizos...
> Existen otras palabras de magia,
> encantamientos que he aprendido,
> rescatados en el camino...
> Entonces la escarcha cantaba sus versos;
> algunos, una rima que recitaba la lluvia,
> otros, poemas que distribuía el viento.
> En las olas del mar, flotaban las canciones,
> palabras mágicas que habían añadido los pájaros
> y los sortilegios de las copas de los árboles.[4]

A través de la civilización griega encontramos muchas referencias históricas a los bardos y rapsodas, así como el proceso de la narración:

- Homero en la *Odisea*.[5]
- Platón en *La República*.[6]
- Ovidio en *Las metamorfosis*.[7]

- Aristóteles en *La política*[8] (junto a la obra completa de *La retórica*).
- Cicerón en *De Oratore*.[9]

A lo largo de la Edad Media, la tradición bárdica fue perdiendo poco a poco su misterio, así como sus fuertes vínculos con las artes esotéricas. Los aspectos curativos y de iluminación dieron paso a la animación, aunque siguieron en el candelero. Los bardos adquirieron más categoría social, a pesar de que independientemente de su condición individual, en todos los rincones de Europa se veían músicos itinerantes y narradores de historias.

Al principio, se les aceptó como parte de las actividades tanto seglares como religiosas. La canción y la danza eran fundamentales en la vida medieval, incluso en la Iglesia. El canto y la danza en la Iglesia adoptó formas de ritual, que se habían adaptado de las antiguas tradiciones. Se celebraban representaciones coincidiendo con el solsticio de invierno, el de verano y los equinoccios. Durante toda la Edad Media, la frontera entre los temas laicos y eclesiásticos seguía poco definida.

Más tarde, la Iglesia empezó a prevenir a la gente contra los músicos andantes, a causa de los vínculos existentes entre sus canciones y relatos de las antiguas tradiciones místicas. El Concilio de Tours advirtió a los sacerdotes que debían evitar «la vanidad de los falsos actores y sus obscenos pasatiempos». Poco después, el obispo de Orleans prohibió que se cantaran «poemas rústicos» y las actuaciones indecentes de las bailarinas.

El Concilio de Aviñón declaró en 1209: «Hemos decretado que durante las vigilias de los santos (que tenían lugar la noche anterior a las principales festividades religiosas) no tengan lugar en las iglesias estas danzas teatrales, estas fiestas impúdicas, estos encuentros de cantantes con sus canciones mundanas, que incitan a quienes les escuchan a pecar».

Los trovadores de Francia sobresalen entre los poetas cantores de la Europa medieval. Había en sus filas mujeres y

hombres, a través de su poesía perseguían la elevación de la Dama y con ello la antigua idea de la sabiduría del agnosticismo medieval: la divina sabiduría femenina. No obstante, hacia el 1300 se había apagado muchísimo la actividad v la aceptación de trovadores, juglares y bardos.

La tradición bárdica, a pesar de que disminuyó, no se perdió. Siguen vivas sus historias y leyendas y de ellos podemos seguir extrayendo las poderosas energías arquetípicas y las enseñanzas esotéricas. En el mundo occidental hemos perdido el contacto con nuestras leyendas y debemos aprender a conectar de nuevo con ellas. De nuevo tenemos que excavar en las raíces de nuestra civilización y volver a crear nuestras tradiciones. Joseph Campbell escribió: «Existe la idea romántica de que la leyenda surge de las personas. Y no es así; surge del maestro, del chamán, del visionario que nos la ofrece y la interpreta».[10] Éste era el objetivo y la tarea de los antiguos discípulos bárdicos: infundir nueva vida y poder a las palabras e imágenes de nuestros relatos y leyendas. Y ésta tiene que ser también la tarea de los modernos bardos.

> Los niños juegan a ser personas fantásticas y maravillosas, ante las ambiciones se colocarán en su lugar por una razón u otra antes de convertirse en hombres y mujeres corrientes. La humanidad, a nivel global, en una época tuvo un sueño parecido: todo el mundo y nadie edificó este sueño poquito a poco, y los antiguos narradores están ahí para recordarnos lo que la humanidad hubiera podido ser, de no haberle puesto la zancadilla el temor, la débil voiuntad y las leyes de la naturaleza... Leí en un fabuloso libro que Adán no tenía más que imaginarse un pájaro para hacer que naciera a la vida, que creó todas las cosas a partir de sí mismo sin más recursos que su incesante fantasía; y los personajes capaces de construir un navío con virutas poseen prácticamente el privilegio divino.
>
> William Butler Yeats
> del prólogo a *Gods and Fighting Men*, de Lady Gregory

Preparación poética

Toda tradición oculta posee su propia idea fundamental o cuestión clave. Para el discípulo bardo era importante penetrar en las raíces de su civilización y descubrir lo esotérico de dicha tradición. Los que deseen resucitar este proceso deben actuar de la misma forma. Contemplar los orígenes de las antiguas leyendas y observar sus semejanzas. ¿Cuáles son los orígenes y el significado de las leyendas del rey Arturo, de los Nibelungos, de la saga Volksunga, del ciclo de Osián, Beowolf, Robin Hood, Hiawatha, Coyote Trickster, de los cuentos de Bushmen Mantis? Hemos perdido el contacto con nuestros mitos y tenemos que aprender a crearlos de nuevo siguiendo la tradición de los antiguos bardos.

Tal como reza un proverbio etíope: «Cuando el corazón se desborda, sale por la boca». Esto resulta adecuado para el antiguo arte de la tradición bárdica y su aprendizaje. Al despertar el individuo a las energías dinámicas del universo, las transmitía a los demás por medio de la dinámica de la narración.

Existen leyendas y cuentos sobre un sinfín de antiguas escuelas de sabiduría que versaban sobre el poder de la palabra. Las Escuelas de los Profetas de las escrituras bíblicas fueron fundadas por Samuel, el gran cantor iniciado de su época. Por medio de la canción y la danza se liberaba el alma del cuerpo y pasaba a conectarse con la Divina Sabiduría Femenina del universo. David fue el segundo de los grandes cantores iniciados de la escuela de los profetas, quien utilizó el arpa como símbolo. Se le atribuyen gran número de salmos bíblicos, los cuales sin el canto no pueden experimentarse con toda su plenitud. Elisha (el prototipo de Jesús) se sirvió del arpa para la estimulación del estado profético.

En Arabia, se formaba a los poetas islámicos para conseguir elevar el alma al estado de éxtasis. En los países nórdicos, el arte poético skald era lo primero que enseñaban en las escuelas de música. Los irlandeses dedicaban años al aprendizaje: «Los narradores-poetas irlandeses estudiaban sus artes durante quince años y tenían que ser versados en

filosofía, astronomía, magia, además de conocer con profundidad doscientos cincuenta relatos principales escogidos y cien secundarios. Los shanachies, narradores de relatos históricos, tenían encomendados ciento setenta y ocho relatos principales».[11] Durante la Edad Media existieron en Europa las hermandades de juglares: la «Hermandad de la Corona» de Estrasburgo y la que constituyó San Nicolás de Viena en 1288.

En Alemania existió una Hermandad de Maestros Cantores en Nuremberg, en la que se establecían tres categorías: los principiantes (alumnos), compañeros (neófitos) y maestros (iniciados). En realidad, en la Hermandad de Maestros Cantores encontramos cinco grados:

1. Alumnos.
2. Escuela de amigos (con nociones sobre las leyes de la música y el sonido y un determinado número de tonos y poemas).
3. Cantores (capaces de cantar sin equivocarse un determinado número de canciones y poemas).
4. Poetas (capaces de componer nuevas poesías basadas en los antiguos modelos, siguiendo la tendencia de que lo nuevo siempre se construye a partir de lo antiguo). Tenían el cometido de conservar los elementos del pasado con un valor perdurable y prescindir de los que constituyeran un obstáculo.
5. Maestros (inventores de un nuevo tono y un nuevo modo). El maestro tenía que elaborar sus propias normas y seguirlas. Cada uno de ellos debía ser creador por derecho propio. Tenían que expresar libremente su propio talento, aunque siguiendo fielmente las normas de su propio ser. La persona debía ser capaz de acomodar las necesidades cambiantes del espíritu creativo.

Los primeros bardos iniciados a menudo cantaban los dominios celestiales, encubriendo sus experiencias de tales dominios con la poesía, el canto y el relato. Las «canciones oníricas» solían relatar las actividades del plano interno. La

canción principal era aquella cuya inspiración procedía de fuentes más elevadas que la Tierra.

La formación en las tradiciones bárdicas adoptó dos formas básicas. La primera consistía en una formación heredada. Podían existir ciertos lazos «de sangre» con el maestro u ocurrir que la preparación se transmitiera de un miembro de familia a otro de forma oral. La segunda se llevaba a cabo con el aprendizaje en grupo o individual. Podía tratarse de una instrucción o iniciación formal o informal.

En realidad, ya no existe en el mundo el aprendizaje formal, un ejemplo del cual, sin embargo, podríamos encontrarlo en los zenza del Japón. El alumno recibía el nombre de «minarai», y durante el primer periodo de aprendizaje trabajaba junto al maestro entre seis y doce meses. Este periodo se denominaba «el acto de cruzar la verja del aprendizaje». El Maestro atribuía al alumno un nombre artístico.

El segundo periodo de formación duraba entre dos y tres años. Durante este tiempo, el alumno nunca escribía ningún relato. Tenía que recitar las historias verbalmente hasta que descubría por sí mismo el «secreto» de éstas. Cuando el alumno conocía suficientemente bien la historia, y sólo entonces, se le permitía trabajar aparte del maestro e interpretar las narraciones y canciones a su manera.

Normalmente, se instruía a los alumnos en las disciplinas de filosofía, astrología y curación durante el periodo de formación musical y de narración de historias. El alumno tenía que aprender asimismo las fórmulas y efectos adecuados para después utilizarlas a su manera. (En el capítulo siguiente presentamos algunos gráficos sobre los efectos de la armonía musical aplicada al proceso de narración de historias.)

En el aprendizaje informal, el proceso era algo distinto. Se formaba también al alumno en una serie de temas esotéricos y el periodo solía durar entre uno y tres años en la mayor parte de zonas del mundo. Esto queda perfectamente reflejado en las enseñanzas de Jesucristo y de los apóstoles. Algunos aprendizajes informales han durado hasta diez años. En general, el alumno escuchará o repetirá palabra por palabra

lo que recita y narra el Maestro. A través de la imitación, el alumno aprende la materia y la forma de desarrollar la resonancia en público. Sólo cuando ha alcanzado este estadio, se permite al alumno actuar por su cuenta.

En la mayor parte de sociedades, el bardo tenía que echar mano de una infinidad de historias y leyendas para adaptarlas a la ocasión y a la comprensión del público. Algunas de las historias, leyendas y cuentos comunes a todas las tradiciones bárdicas pueden agruparse en las siguientes categorías:

- Historias de la juventud y la vejez.
- Historias sobre el amor verdadero y el falso.
- Historias sobre adivinanzas, embaucadores y tunantes.
- Historias del payaso prudente.
- Historias de personajes (históricos y míticos).
- Historias maravillosas y mágicas.
- Historias de transformismo.
- Historias de vida no humana.
- Historias de engañar al diablo.
- Historias de búsqueda de la sabiduría.
- Historias de fantasmas y antepasados.
- Historias de nacimiento y creación.
- Historias sobre la muerte y el fin del mundo.
- Historias sobre la moral y la conducta.
- Historias sobre la relación entre lo divino y la humanidad.

La magia en leyendas y relatos

La transmisión de relatos tiene un gran número de objetivos. En primer lugar, los relatos entretienen. En segundo lugar, dotan a una sociedad o persona de un mayor valor. En tercer lugar, sirven para educar. Ayudan a mantener y perfilar la conducta adecuada. Ocultan misterios, enseñanzas y energías que de otra forma podrían profanarse. Nos ayudan a descubrir el significado de nuestras vidas.

La sociedad moderna ha ignorado la importancia de las

leyendas y los relatos en el proceso de evolución de pueblos e individuos. En la antigüedad, los niños aprendían el arte de escuchar. Los xhosa y zulu de Suráfrica siguen recibiendo formación en el arte de escuchar y narrar desde la más tierna infancia. El «ibota» es una narración que encontramos en las celebraciones familiares de África.

Las leyendas y relatos de los antiguos bardos, al estar tan imbuidos de una forma de pensamiento de energía dinámica y formulados para provocar un efecto específico, eran mágicos. Resultaban fascinantes. «Para que una historia atraiga realmente la atención del niño, debe entretenerle y despertar su curiosidad. Ahora bien, para cultivarle, debe estimularle la imaginación; ayudarle a desarrollar su intelecto y a clarificar sus emociones; sintonizar con sus ansiedades y aspiraciones; aceptar plenamente sus dificultades y al mismo tiempo apuntar soluciones a los problemas que les trastornan.» [12]

En la medicina tradicional hindú, se ofrecían relatos a las personas para que meditaran sobre ellos. El relato da forma a un problema específico. La persona tiene que encontrar sus propias soluciones inspirándose en las circunstancias de éste. El contenido del relato refleja los conflictos internos del individuo. La persona que «presenta» el relato ha de sintonizar con el otro, confiriendo a aquél las imágenes adecuadas para que resuenen en la persona.

Por el lenguaje simbólico que encierran las leyendas y relatos, pueden utilizarse para dos tipos de magia. La primera es una forma de magia provocada por simpatía. Ello queda reflejado en la frase: «Lo parecido se atrae». Las imágenes están ligadas a unas energías arquetípicas que pueden liberarse en la vida de la persona. Por medio de un tipo de inversión en la leyenda, en la cual la persona se sitúa en la escena mientras permanece en un estado meditativo, se liberan las energías asociadas con el relato.

Esta liberación se da de una forma excepcional y a pesar de todo sigue las pautas de la historia. En ello radica la fuente de poder que subyace en la mayor parte de los juegos rituales antiguos. Con la liberación se estimulan determinadas circunstancias físicas de la vida, simbolizadas por la histo-

ria, o bien puede desencadenarse una «iluminación» mágica. Quien relata la historia, por medio de su técnica, provoca un cambio en el estado de la conciencia, una resonancia dinámica y/o una respuesta en la audiencia. El público vive la historia, de una manera parecida a la forma en que nos «engancha» una película o un buen libro. La diferencia reside en el hecho de que las palabras e imágenes se escogen y expresan para obtener unos efectos concretos sobre la conciencia emocional, mental y espiritual de la persona.

La segunda forma de magia podría denominarse imparcial y suele utilizarse para la iluminación individual. En esta forma, la parte simboliza el todo. La narración cuenta únicamente una parte de la historia, aunque lo suficiente para que la persona sea capaz de efectuar el salto y captarla verdaderamente. La segunda es más sutil y en realidad puede tener una gran variedad de significados. Muchas de las antiguas parábolas, sobre todo las que encontramos en el Nuevo Testamento, tienen hasta siete interpretaciones. La última y más profunda es la que abarca todas las demás. (Véase el apartado de este capítulo «Misterios en las parábolas cristianas».)

Esta técnica de iluminación mágica se utilizaba a menudo para evitar la profanación de las verdades esotéricas más profundas. Cada persona tenía que descubrir los propios significados y aplicarlos a las circunstancias de su vida.

Las leyendas y relatos, igual que los sueños, pueden afectarnos a todos los niveles. Nos proporcionan una estructura y unos medios para encauzar la vida. Los antiguos bardos estaban al corriente de ello y lo utilizaban para conseguir visiones superiores, restaurar la salud y superar obstáculos. Las leyendas y relatos nos ayudan en las situaciones difíciles de nuestras vidas. En la mayoría de ellos encontramos el bien y el mal y ambos tienen sus atractivos.

Existen, no obstante, diferencias entre las leyendas e historias tales como los cuentos de hadas y las parábolas. Las leyendas suelen ser más amplias y en ellas queda más patente la interacción divina en la vida. Los cuentos de hadas o simplemente cuentos utilizan las mismas ideas y las traducen a un lenguaje asequible a todo el mundo. Los antiguos bardos

a veces traducían las leyendas a un modelo práctico y comprensible para todos, lo que dio origen a los cuentos de hadas y al folklore. Hoy en día, podemos asignarnos la tarea de utilizarlos para construir nuevas mitologías o bien nuevas expresiones de las antiguas. El bardo moderno debe aprender a utilizar los cuentos, poemas, canciones y palabras para establecer un puente hacia los arquetipos más complejos que en una época se reflejaban únicamente en las leyendas antiguas.

En el seno del poder de la palabra subyace una ley operativa que a veces se denomina ley de la correspondencia: «Lo mismo que arriba, abajo; lo mismo que abajo, arriba».[13] Resumiendo, lo que realizamos a uno de los niveles nos afecta en todos los demás. Al aprender a utilizar las narraciones y las historias e imbuirles un mayor poder y significado, nos abrimos más plenamente a esta energía arquetípica. A pesar de que el cuento de hadas pueda ser más simple y en general más comprensible, puede abrirnos también hacia las energías más elementales.

Todos los relatos y leyendas nos hablan por medio de símbolos. Tal como veremos, existen formas específicas de utilización del sonido sagrado para conferir una mayor fuerza a las imágenes. A medida que aprendemos la técnica, no solamente les conferimos vida para nosotros, sino que aprendemos a trasladar dichas energías a la vida de los demás. Liberamos los arquetipos que se hallan tras las imágenes para manifestarlos en el seno de nuestras vidas.

Misterios en las parábolas cristianas

(Podemos establecer seis categorías entre las parábolas de las Escrituras cristianas, que reflejan las enseñanzas y estadios del auténtico descubrimiento.)

Parábolas de lo antiguo y lo nuevo

Se trata de parábolas que nos enseñan el proceso de cambio y de construcción a partir de lo antiguo. Entre ellas cita-

remos parábolas como «El vino nuevo y el vino viejo», «Los tesoros nuevos y los tesoros viejos» y «El remiendo nuevo en el vestido viejo».

Parábolas sobre la preparación de los discípulos

Describen las virtudes y dedicación necesarias para convertirse en discípulo. Citaremos entre ellas las de «La perla de gran valor», «El tesoro escondido», «El grano de mostaza» y «La levadura».

Parábolas como símbolos en la condición de discípulos

Estos siete relatos describen las enseñanzas vinculadas con las virtudes necesarias para pasar de la condición de discípulo a la iniciación superior. Cuatro de ellas fueron explicadas a la multitud y tres únicamente a los apóstoles. Entre ellas: «La presidencia en el banquete», «El fariseo y el publicano», «Los jornaleros y las horas», «La parábola de los talentos», «La parábola de los denarios», «La buena samaritana» y «La parábola de la siembra».

Parábolas sobre obstáculos en el camino

Nos describen peligros y obstáculos con los que puede encontrarse la persona en su camino. Cabe citar entre estas parábolas: «El criado infiel», «El joven gobernante», «El rico necio», «Lázaro y el hombre rico», «El hijo pródigo», «La oveja descarriada» y «La piedra angular rechazada».

Parábolas que enseñan el proceso de regeneración

Engloban enseñanzas superiores sobre alquimia, la condición de discípulo y las pruebas en el camino de la iniciación. Citaremos entre ellas: «La higuera estéril», «El juicio final» y «La parábola de la cizaña».

Parábolas de iniciación

Éstas contienen un significado esotérico más profundo y utilizan palabras e imágenes simbólicas de estas verdades más profundas. Van dirigidas a aquellos que han encontrado el camino del discípulo y están dispuestos para la tarea más difícil de la consecución. Incluyen las enseñanzas del kundalini y las fuerzas creativas básicas. Cabe citar entre ellas: «Las vírgenes prudentes y las necias», «La última cena», «El vestido de la boda» y «La boda del hijo del rey».

A través de las parábolas bíblicas se nos revelan pasos concretos en el desarrollo de lo oculto. Contienen palabras, frases e imágenes simbólicas de «El camino de la evolución» (para las masas) y «El camino de la iniciación» (para los escogidos).

Notas

1. Este relato hasídico ha sido contado de distintas formas por distintas personas. La versión que nos ocupa procede de John Shea, «Theology and Autobiography: Relating Theology to Lived Experience», *Commonweal*, 16 de junio de 1978.

2. Jane Yolen, ed. *Favorite Folktales From Around the World*, Pantheon Books, Nueva York, 1986.

3. Ann Pellowski, *The World of Storytelling* Bowker, Nueva York, 1977.

4. Eino Friberg, trad. *The Kalevala*, Otava Publishing, Finlandia, 1988.

5. Homero, la *Odisea*, W. W. Norton, Nueva York, 1974.

6. W. H. D. Rouse, *The Great Dialogues of Plato*, Mentor Books, Nueva York, 1956.

7. Ovidio, *Metamorfosis*, MacMillan, Nueva York, 1965.

8. Richard McKeon, ed. *Basic Works of Aristotle: Politics*, Random House, Nueva York, 1941.

9. Cicerón, *El orador*, Harvard University Press, Londres, 1942.

10. Joseph Campbell, «Exploring Myth with Joseph Campbell», *The Inward Light*, Winter, 1976-1977.

11. Jane Yolen, ed. *Folktales From Around the World*, Pantheon Books, Nueva York, 1986.

12. Bruno Bettelheim, *The Uses of Enchantment*, Random House, Nueva York, 1975.

13. Tres iniciados, *The Kybalion*, Yogi Publication Society, 1940. La ley de la correspondencia constituye también la segunda frase de la Tabla Esmeralda de Hermes Trimegisto: «Lo que está debajo es igual a lo que está arriba; y lo que está arriba es igual que lo que está abajo: para que se realice el milagro de lo único».

6. El arte de la narración mágica

Existen distintas teorías sobre los orígenes de la narración. Probablemente surgieron como forma de diversión alegre. Puede que se crearan como medio para explicar lo increíble del mundo. Quizás nacieron para rendir honor a lo sobrenatural o bien a partir de la necesidad de comunicar experiencias a los demás.

Aparte de sus orígenes, el arte de la narración mágica está en lo más profundo de nuestro ser. La tarea que tenemos ahora ante nosotros es la de investigarlo y conseguir que se expansione de nuevo. Ello implica despertar la imaginación creativa, puesto que el centro de la creación reside en la imaginación. Tenemos que desarrollar el poder de sugerir emociones (junto a la convicción espiritual) confiriendo a las imágenes un mayor poder y significado. El narrador mágico de hoy debe desarrollar una profunda comprensión de los símbolos y las personas, así como un intenso sentido de la selección y la diferenciación en su aplicación.

Anne Pellowski, en su libro *The World of Storytelling*, define la narración como: «El arte o destreza de narrar historias

en verso y/o prosa, llevado a cabo o dirigido por una persona directamente ante el público: las historias pueden recitarse, salmodiarse o cantarse, con o sin acompañamiento musical, ilustración u otro complemento, y pueden aprenderse por medio de la transmisión oral, la palabra escrita o grabada; uno de sus objetivos tiene que ser el del entretenimiento».

La narración mágica consiste en utilizar la narración para conseguir ampliar las percepciones, la iluminación y estados de conciencia mágicos. Todos los que han experimentado una meditación orientada y eficaz han tenido la vivencia de una de las formas de la narración mágica. La meditación utiliza imágenes y escenas pensadas para producir efectos específicos. Precisamente por eso la antigua técnica oculta de trabajar la senda (que hallamos a menudo en las prácticas cabalísticas) resulta tan efectiva en el proceso del desarrollo.[1]

La narración mágica despierta al niño que llevamos dentro, el cual sigue recordando e identificando los sutiles juegos de la energía de la vida. Nos ayuda a «convertirnos de nuevo en un niño», lo mismo que nos sugiere la Biblia. Para un niño todo posee vida. Las piedras están vivas. Los riachuelos hablan una lengua a modo de gorgoteo y poseen voluntad porque el agua fluye. Los animales piensan o llevan un espíritu en su interior. Las cosas pueden sentir y actuar, y a pesar de que los padres digan lo contrario, el niño está convencido de lo suyo. Desgraciadamente, estos auténticos conocimientos quedan sepultados.

La narración mágica provoca una atracción simple y emotiva al niño que llevamos dentro. Despierta sentimientos que llevan mucho tiempo latentes y nos motivan hacia la compasión y la solidaridad. Nos ofrecen ingenio y sabiduría a la vez que nos inspiran de nuevo la imaginación. Nos animan a confiar en que las pequeñas cosas que realizamos en nuestra vida son muy importantes. Nos mueven a la acción. En los cuentos mágicos del mundo encontramos muchas víctimas y gente que va en busca de algo. Hacen que nos enfrentemos a la mala suerte. No podemos ignorarla. Las historias nos enseñan que debemos responsabilizarnos de las circunstancias de nuestra vida, confiriendo un significado más pro-

fundo al axioma: «El mal triunfa cuando los buenos se cruzan de brazos».

La narración mágica nos ayuda a descubrir soluciones para nuestros problemas. Ponen de manifiesto procesos internos y el hilo de la historia hace que nos resulten más comprensibles. Nos ayuda a traducir las realidades psíquicas en imágenes que nos asistirán en la comprensión. A pesar de que pueda exagerarse la interpretación simbólica de los cuentos (y a muchos pueda parecerles algo intranscendente), nos ayuda a practicar para ver significados y pautas ocultas, que podemos trasladar a las percepciones de nuestra vida cotidiana. A pesar de que muchos pueden defender interpretaciones individuales, no hay que olvidar que cada cuento puede resonar en nuestro interior de una forma única. Y así revela su auténtico poder.

La fórmula para la narración mágica

Todo el mundo es capaz de narrar historias; no obstante, los antiguos místicos conseguían introducir en ellas imágenes específicas para lograr unos efectos más dinámicos. Meditaban sobre su contenido y las vocalizaban de la forma que más se ajustara a la audiencia a la que iban dirigidas. Un narrador mágico experto suele describir un estado de conciencia interno por medio de las imágenes y la acción de los protagonistas. El relato se convierte en un espejo que refleja el mundo interior.

La narración mágica constituye un arte interpretativo y puede aplicarse a todas las profesiones. Puede utilizarse para establecer contacto, ilustrar algún punto concreto, ofrecer información, crear ciertos estados de ánimo y alcanzar clímax específicos. Se trata de una forma de comunicación estética y espiritual que cambia de acuerdo con las circunstancias de la historia.

Existe gran cantidad de material de donde pueden sacar información todos aquellos que deseen aprender este eficaz arte. Cuantas más historias se dominan, mayor será la reso-

nancia obtenida con el público. Disponemos de gran número de leyendas, mitos, relatos épicos, fábulas, parábolas, romances, anécdotas, folklore y cuentos de hadas para escoger.

Precisamente por razón de esta amplia gama, no siempre resulta fácil decidir qué historias adaptaremos al proceso mágico. Empezaremos leyendo y repasando aquellas que disfrutamos de niños. Sin lugar a dudas, por una razón u otra, nos afectaron y probablemente reflejarán energías familiares en nuestra vida. Pensemos en nuestros antepasados, en nuestra raza y exploremos los mitos y leyendas asociados a tales culturas. Si practicamos una religión concreta, exploraremos en sus relatos. Hay que empezar escogiendo los que se vinculen más con un aspecto específico de nuestra vida.

La historia que decidamos utilizar en el proceso mágico deberá regirse por tres criterios:

Universalidad

La idea que expresa el relato puede interesar prácticamente a todo el mundo. Quizás evoque una respuesta emocional común o toque una experiencia conocida por la mayor parte del público. Tendrá importancia para la experiencia vital de la mayor parte de la audiencia o podemos conseguir que sea así.

Individualidad

Abordamos el tema de la historia con un planteamiento nuevo. Éste incluye nuestra propia selección de palabras, imágenes y método de ordenación de los acontecimientos, a fin de obtener el efecto que deseemos crear.

Sugerencia

La narración mágica debe plantear algo que hacer al público. Debe sugerirle lo suficiente para que la propia imaginación de la persona encuentre en ella correlaciones y aplicaciones en su vida individual. Insistiendo en el significado o machacando el sentido moral podríamos destruir su aspec-

to mágico. Hay que tener en cuenta que la historia actúa como catalizador para el cambio, pero que es el otro quien debe captarlo y responder a su manera. La audiencia tiene que encontrar su propia aplicación de la historia.

Una vez escogida la narración, la analizaremos y montaremos de forma que se ciña a nuestros objetivos. Mientras la analizamos, intentaremos comprender a las personas. Identificaremos sus rasgos principales, sus motivaciones, relaciones con los demás, objetivos, etc. Plantearemos una introducción atractiva y determinaremos una serie de imágenes sensoriales a emplear. Limitaremos su duración a unos cinco-siete minutos. Determinaremos la forma de adaptar esta misma historia a públicos diferentes, teniendo en cuenta, además de la lengua y el estilo, el tema en sí.

En cada historia con la que decidamos trabajar debemos siempre tener en cuenta el tema. A menudo las circunstancias del discurso determinarán el tema. Podría ser interesante confeccionar una lista de historias que entren en la misma categoría temática y puedan adaptarse a un tema en concreto. Existe un antiguo relato procedente de los nupe de Nigeria denominado: «La cabeza parlante». Hemos adaptado esta historia para su utilización en temas como: «La importancia de la reticencia en el discurso», «Consideraciones a la hora de asignarse un nombre», «El poder de nuestras palabras», «Los efectos de las palabras respecto a la salud del cuerpo» y otros. Pueden adaptarse muchos cuentos populares y leyendas al proceso de la narración mágica.

La mayor parte de historias pertenecientes al proceso de la narración mágica siguen una estructura concreta. Su contenido puede variar, pero en general la forma no. La historia debe tener un comienzo. Casi siempre se limita a afirmar los aspectos del quién, el qué y el cuándo de la propia historia. Ocurre un incidente inicial que marca el tono de lo que sigue, lleva el tema a un clímax y a una conclusión.

Para todo tipo de historias, hay que memorizar la secuencia. La idea consiste en desarrollar un ritmo sin aprenderse

la historia de memoria, palabra por palabra. Debe tener una fluidez, que cobra vida a través de técnicas verbales y no verbales. El proceso de la narración puede parecer fácil y espontáneo, aunque igual como sucede con todas las artes se practica y perfila en cada narración.

Las leyes de la forma

Determinados recursos nos ayudarán a mejorar nuestras narraciones mágicas. Axel Olrick, por ejemplo, escribió un artículo titulado: «Las leyes épicas de la narrativa popular».[2] En él subraya las leyes que rigen la forma cuando se aplica a la épica. La mayor parte de estas leyes puede aplicarse en la creación de una fórmula mágica para el proceso de la narración, para obtener un efecto más dinámico.

Ley del inicio

No hay que empezar con una acción repentina. Pasaremos de la tranquilidad a la emoción.

Un típico comienzo tradicional de la narración es el de encender una vela. Con ello atraemos también la atención. (Estudiaremos esto con más detalle en «Un ejercicio para la narración mágica», p. 163.)

Ley del final

No hay que acabar de forma brusca. Pasaremos de la emoción a la tranquilidad. Utilizaremos el humor, la sorpresa o el rodeo como juego final de la energía mágica a través de la historia. El final suele venir determinado por la propia historia y su tema concreto. Algunas terminan con algún disparate o con rimas. Existe también un final ritual que a menudo se aplica a las narraciones formales. Podría ser la extinción de la llama de la vela tras haber formulado un deseo o bien otro tipo de ritual adecuado a la ocasión.

Ley de la repetición

Se utiliza para el énfasis. Genera tensión y nos ayuda a completar la narrativa. A menudo se repiten acontecimien-

tos o situaciones tres veces, al ser el tres un número mágico, asociándolo con el ritmo del despertar del niño y el nuevo nacimiento.

Ley de tres

Se trata de una ley que aparece a menudo en mitos, leyendas y cuentos. Se repiten tres veces los encantamientos. Tres son los objetos. Tres, las personas, etc. El tres es especialmente contundente en los cuentos griegos, celtas, teutónicos y semíticos. En la India, los cuentos suelen seguir la ley de cuatro como ritmo clave.

La ley del contraste

A veces se denomina la ley de dos en escena. Casi siempre el máximo número de personajes activos en la escena es dos. Pueden existir otros, aunque en general no son más que espectadores. Normalmente encontramos una polaridad contrastada que resuena con las polaridades básicas a nivel profundo en nuestra propia conciencia (joven y viejo, masculino y femenino, grande y pequeño). Permite asimismo la actuación recíproca que se transmite con más facilidad verbalmente.

Ley de la lógica

En el proceso de la narración mágica tiene que haber un tema que influya en la trama. Esta lógica no tiene por qué ser forzosamente la lógica del mundo natural, si bien tiene que aplicarse al mundo de la historia en sí, ya sea en el mundo del animismo, en el mundo de la magia o en cualquier otro mundo. Dicha lógica hace posible la unión entre lo real y lo ideal. Empieza a revelar los medios para enlazar ambos mundos, juntándolos en la propia historia o salvando las distancias entre el mundo de la historia y el mundo real para el público.

Ley de un único hilo

No retrocedamos para añadir detalles. Dejemos que se desarrolle el telón de fondo con el diálogo de la propia na-

rración. Dejemos que fluya a base de una serie de movimientos progresivos que la lleven a la conclusión de forma lógica, ya sea ésta prevista o sorprendente.

Añadir magia a la historia

El primer paso para convertir una narración normal en una narración mágica será aprender los máximos detalles posibles sobre ésta y sus imágenes. Trabajaremos con la simbología. ¿Cómo se han utilizado estas imágenes y símbolos en el pasado? ¿Qué representan? ¿Qué secreto encierra la historia? ¿Qué nos enseña? Intentaremos descubrir el máximo número de aspectos significativos de ella. Los escribiremos. Dichos aspectos nos ayudarán a encontrar la forma de aplicar la historia de forma más apropiada a los acontecimientos de nuestra propia vida.

Hay que meditar sobre la historia. Realizar una inmersión mítica situándonos en ella, viviéndola como si se tratara de un sueño que tenemos despiertos. Hay que tener en cuenta que las imágenes orientadas, como las que encontramos en cuentos y leyendas, nos llevarán a las fuerzas más arquetípicas que encierra la metáfora. Este tipo de viaje mágico nos ayuda a unir nuestras mentes finitas con la mente infinita del universo.

Esta inmersión mítica a veces se denomina viaje mágico. Se trata de una variación de la técnica cabalística de trabajar la senda mencionada anteriormente. En dicha técnica, se adaptan las imágenes de la historia de forma que parezca que realizamos un viaje en las circunstancias que nos marca ésta. Hay que relajarse y verse a uno mismo en este viaje mágico, un viaje que nos situará en la historia como si fuéramos uno de sus personajes. Podríamos utilizar el cuento de Jason y los argonautas, por ejemplo, como base para un viaje mágico adoptando la personalidad de Jason o de otro personaje del cuento.

Cuando creamos un viaje mágico por medio del proceso de la narración, estamos inventando una serie de imágenes y

acciones que iremos desarrollando en la cabeza mientras permanecemos en un estado de la conciencia relajado (alterado). El estado de relajación nos permite activar mayor cantidad de energías internas y también la conciencia. El viaje mágico resonará con nosotros al nivel a que podamos responder.

En la narración mágica utilizamos la imaginación de una forma concentrada, controlada y directa, con el objetivo de obtener respuestas, ya sea en nuestra propia vida o en la del público. Por ello es importante comprender los efectos de los símbolos e imágenes que utilizamos en nuestras historias.

La imaginación es uno de nuestros puntos fuertes. Podemos utilizarla para intensificar y ampliar nuestras vidas. Dirigiremos las imágenes específicas en un proceso controlado (meditación, el trabajo de la senda, el viaje orientado, la visualización creativa y la narración mágica) para manifestar efectos específicos en las circunstancias físicas de nuestra vida.

No olvidemos utilizar la imaginación en las leyendas, cuentos e historias que utilicemos. Adaptémoslos. Hay que construirlos de forma que satisfagan nuestras necesidades particulares. Resulta imprescindible un cierto grado de espontaneidad. A través de los años he asistido a muchas personas en meditaciones orientadas e historias mágicas, y utilizando infinidad de veces una meditación concreta el resultado que he conseguido nunca ha sido el mismo. Existen siempre variaciones y adaptaciones según la respuesta de las personas antes del trabajo de meditación. En efecto, existe un perfil básico, pero dentro de sus límites tiene que caber la flexibilidad para ajustarlo con más exactitud a las necesidades del público.

Antes de usar una meditación con imágenes orientadas o una narración mágica hay que saber exactamente qué tipo de respuestas puede ofrecer la audiencia al enfrentarse a las imágenes de nuestra historia en un estado de alteración. Si nos hemos situado en el papel de orientador en la meditación, debemos tener presente la responsabilidad que tenemos respecto a los demás. Resulta una buena idea participarles

las perspectivas sobre el resultado del ejercicio. Debería informarse a estas personas sobre los posibles efectos de las imágenes que utilizaremos a fin de que decidan si desean participar o no en la experiencia.

Quien orienta la meditación y el narrador mágico son maestros y como tales tienen la responsabilidad de conocer el porqué y el cómo de los efectos que planificamos crear en el público o los alumnos. En el sector público del «profesorado» encontramos a muchas personas que enseñan distintos aspectos de la metafísica con una experiencia que se limita a la lectura de un par de libros y al aprendizaje de una simple técnica de meditación. No siempre poseen la profundidad de conocimiento ni la sensibilidad para prever cómo responderá la audiencia. Estas personas pueden arrastrar a otras a experiencias perjudiciales e incluso a veces traumáticas.

El hecho de aprender los máximos detalles sobre la simbología de la historia –y sobre la simbología en general– nos ayudará a utilizarla de forma más responsable y efectiva. Nuestros conocimientos conferirán poder al proceso de la narración. Hay que aprender sobre los símbolos arquetípicos que subyacen en las imágenes de la vida cotidiana. Practicaremos la narración o la meditación en solitario y a menudo, a fin de experimentar sus efectos a nivel personal antes de implicar a otros.

Las imágenes orientadas y la imaginación activa –tal como se aplican en el proceso de la narración mágica– consiguen alteraciones en el estado de la conciencia, durante los cuales surgirán las energías arquetípicas que funcionan tras las imágenes y por medio de ellas. El control constituye la clave para trabajar con este proceso. A pesar de que la narración pueda parecer algo fluido y espontáneo, hay que practicarla y prepararla a todos los niveles. Sólo por medio del control, las imágenes que encierran las leyendas y las historias serán capaces de transportar a las personas a las zonas sagradas de sus seres para facilitar la transformación. Lo más significativo es la realidad interna personal, y si queremos llegar a vivir nuestra realidad más íntima a través de la narración má-

gica de una forma creativa y saludable, es imprescindible que mantengamos el control.

Antes de utilizar la narración mágica como experiencia de meditación tenemos que conocer exactamente –paso a paso– lo que deseamos que suceda en este viaje. Construiremos y adaptaremos el cuento de manera que su desenlace satisfaga nuestro único objetivo. De entrada, no nos alejemos de él. Descubriremos que con la experiencia llega la espontaneidad. La espontaneidad es muy importante, pero el control lo es aún más.

Experimentaremos con los gestos y la voz antes de presentar la historia a los demás. Hay que concentrarse en las palabras que se van a utilizar. Aprender a sacar partido de ellas y no a desperdiciarlas. Es importante tenerlas a mano. Cada vez que practiquemos con la historia, conformaremos la imagen mental de sus efectos positivos en el público. En cada práctica estamos creando una forma de pensamiento mágica que conferirá una mayor magia cuando la utilicemos realmente.

El uso de la visualización y la imaginación creativa confiere una condición mágica al narrador que le sitúa en un estadio distinto al de la persona que simplemente narra unos acontecimientos. Por medio de la energía de la historia, proyectamos unas imágenes mentales vívidas que resuenan de forma dinámica en la audiencia. Hay que subrayar las imágenes clave de la historia.

Cualquier mensaje oral conlleva aspectos verbales y no verbales. Ambos son de gran importancia, aunque el no verbal supera al hablado o escrito. En éstos se incluye el movimiento y la postura del cuerpo, los gestos y el contacto ocular. La capacidad para crear una respuesta categórica depende asimismo del control de la respiración, la capacidad de proyección, el ritmo y las pausas del discurso, su inteligibilidad y el tono de la voz. No podemos profundizar aquí en todos estos aspectos, pero insistimos en que hay que tenerlos en cuenta en el proceso de la narración mágica. En distintas universidades y centros de educación para adultos se imparten clases sobre la forma de hablar en público y la interpre-

tación oral, que pueden ayudarnos en el desarrollo de estos aspectos. Muchas bibliotecas han creado sus propios grupos de narración, los cuales pueden también ayudarnos en el tema.

Un narrador mágico se distingue básicamente de una persona normal que relata una historia por el hecho de que aquél ha ahondado en los significados ocultos de las imágenes de la historia. El narrador mágico comprende el significado del poder de la voz y su capacidad para utilizarla a fin de que resuene a un nivel de profundidad mayor en la psique de otros. El narrador mágico entiende que todo lo que dice, cada gesto que hace, cada aspecto del proceso de la narración constituye un medio para invocar la energía y provocar un estado de conciencia alterado que utilizará para objetivos distintos del mero entretenimiento. En el proceso de narración se otorga un gran significado a todo. Con ello la narración se convierte en una manifestación creativa del poder de la palabra.

Viajes musicales mágicos

La música y los tonos facilitarán el proceso de la narración mágica. Nos ayudarán a penetrar en nuevos niveles del consciente. Los tonos activan efectos extraordinarios en el cuerpo y en la conciencia. Si aprendemos a combinar los tonos con unas imágenes específicas, seremos capaces de rozar nuevos niveles y dimensiones en la vida. Puede utilizarse la combinación de tonos e imágenes para alcanzar otros planos de conciencia.

Podemos incorporar tonos musicales al trabajo de la meditación para lograr una respuesta más profunda en el consciente. Actualmente se compone música específica para conseguir unos efectos que se correspondan con las imágenes orientadas. Se escoge esta música porque resuena con la energía innata de las imágenes. Se refuerzan entre sí y amplían los efectos.

Cuando añadimos la música adecuada a las imágenes que estamos creando, aceleramos y ampliamos sus efectos. De la

misma forma que un artista ilustra el contenido de un libro, añadiéndole color y valía, el narrador mágico puede servirse de los tonos para intensificar el valor del proceso de desarrollo. El metafísico, al encontrar los tonos y combinaciones de éstos que consigan liberar mayores energías, se convierte en un artista. Pinta en tonos musicales.

Este método de pintar por medio de tonos era corriente en la antigüedad, especialmente en el recital de poesía pensado para crear un efecto mantra o de letanía. Normalmente se recitaba cada estrofa del poema en el mismo tono. A veces se utilizaban tres tonos distintos: uno para la introducción, otro para la parte central y otro para la conclusión. En determinadas sociedades se utilizaba un tambor para marcar el tono y el ritmo del poema o el relato.

En los tiempos modernos, podemos ver este proceso de pintar tonos en las películas, en la televisión y en el teatro. El instrumento musical se utiliza para subrayar la acción en la pantalla o escenario. Implica al público de una forma más activa, arrastrándolo a la experiencia.

Ésos también son los efectos que persigue la música New Age. Podemos utilizarla para poner de relieve gran número de trabajos. Se ha iniciado ya la exploración de la música para incorporarla a los grupos de meditación. Por desgracia muchos no dominan sus efectos y a menudo eligen una música determinada por el simple hecho de que pertenece a la New Age y no porque case con las imágenes. En estos casos puede impedir que se alcancen niveles más profundos de conciencia. Se trata de música que distrae y limita seriamente los efectos de la imagen en el trabajo de la meditación. Todos hemos visto películas de serie B en las que la instrumentación musical no se ajusta a la acción que vemos en la pantalla. Con ello se distrae terriblemente la atención.

Si utilizamos un tipo de música que se ajuste a nuestros objetivos, si relacionamos los tonos a las actividades específicas del viaje mágico, ampliaremos sus efectos. Estimularemos emociones más profundas y asociaciones más perfectas a todos los niveles del alma. Las siguientes ilustraciones y descripciones representan algunas de las respuestas espiri-
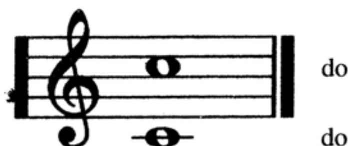
tuales y emocionales ante la armonía musical. Podemos aplicarlas para armonizar la pintura con el proceso de la narración mágica. Nos limitaremos a conjuntar los tonos con la respuesta emocional y espiritual que se describe en la historia.

Respuesta a las armonías musicales

(Las respuestas que ofrecemos pueden sugerirse en cualquier clave. Para hacerlo más simple, presentamos las claves de do mayor y menor.)

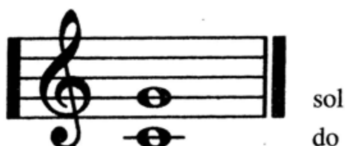
La octava perfecta

Provoca una sensación de descanso. Corresponde a la energía de la unión, el hombre y la mujer adentrándose en una nueva unicidad de expresión. Vincula los polos para alcanzar una expresión más alta y equilibrada.
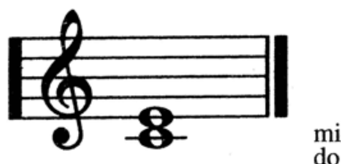


La quinta

Estimulará las sensaciones de movimiento y energía. Despertará la sensación de lo que nos depara una nueva vida. Es el poder del microcosmos y el renacimiento en su seno.
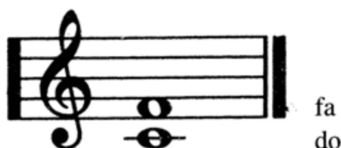


La tercera

La tercera consiste en un intervalo simple y abierto. Cuando se utiliza para la narración mágica, abre espacio a la persona para el embellecimiento. Despierta sensaciones de compatibilidad y el inicio de la resonancia.



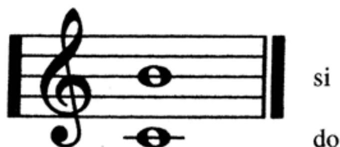
La cuarta

Se trata de una díada que anuncia algo nuevo. Despierta sensaciones de movimiento y alusiones respecto a un acceso. Puede despertar asimismo la sensación de estar controlado. Llega hasta el corazón y resuena en él, lo cual puede hacer que determinadas personas se sientan incómodas.
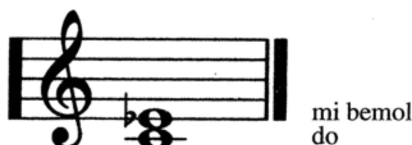


La séptima

La séptima despierta sensaciones de distancia y necesidad de resolución. Hace aflorar sensaciones de esperanza y tragedia, de algo incompleto o sin resolver. Puede utilizarse también como pista respecto a un nuevo sentido de la dirección, una abertura o un despertar.
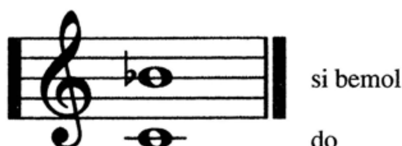


La tercera menor

Constituye el intervalo de tristeza y depresión. Alcanza las respuestas emotivas más inferiores. Apunta hacia la indecisión, la vaguedad y la falta de dirección. Implica que está a punto de desencadenarse la falta de armonía, aunque no haya sucedido todavía. Estimula aquella vaga sensación de fatalidad y anuncia el fracaso o la tensión.
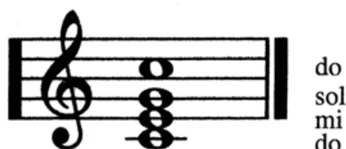


La séptima menor

Puede utilizarse este intervalo para despertar sensaciones de discordia y dramáticas. Estimula una sensación de roce. Se experimenta un sentimiento de deficiencia. Se trata de un tono umbral. Puede utilizarse para despertar sensaciones de soledad y distancia. Produce la sensación de que están a punto de abrirse las puertas que conducen hacia lo nuevo e inesperado.
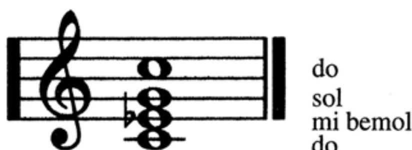


El acorde mayor

Puede utilizarse este acorde para estimular sensaciones de alegría y plenitud. Implica movimiento y falta de inhibición. Es positivo, decisivo y enriquecedor. Estimula sensaciones de plenitud y todo tipo de posibilidades.



El acorde menor

El acorde menor conecta con las energías. Hace descender la experiencia de la narración a un nivel al que la persona puede responder. Puede utilizarse para sensaciones de melancolía y tristeza. Lleva a quien lo escucha a una participación de solidaridad o empatía con la experiencia.



El acorde aumentado

El acorde aumentado crea una sensación de incertidumbre a quien lo escucha. Estimula sensaciones de malestar sin que estén basadas en algo lógico. Puede utilizarse para aumentar la tensión.
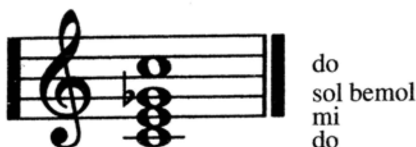
Alude a acontecimientos que van más allá de lo que en principio se esperaba.



El acorde disminuido

El acorde disminuido puede utilizarse también para crear tensión y emoción. Lleva la trama de la historia más cerca de quien la escucha, como si aludiera a algo inminente. Crea

una sensación de fatiga. Puede crear una especie de perspectiva etérea en cuanto a una actividad nueva o renovada. (El siguiente ejemplo es de una quinta disminuida en un acorde de do.)



La música constituye una eficaz ayuda para alcanzar estados alterados de la conciencia. Puede utilizarse para evocar asociaciones, recuerdos y pensamientos vinculados a las imágenes de la narración mágica. Despierta asimismo una nueva creatividad. Refuerza las asociaciones simbólicas en el viaje mágico. Es de gran importancia en todos los aspectos rituales de la narración.

Por todo ello, las tradiciones bárdicas más esotéricas recibían instrucción en el campo musical y sus integrantes tocaban algún instrumento. Cada sociedad tiene su instrumento clave. En Brasil era la berimba. El arpa constituía el instrumento básico en las tradiciones teutónica, anglosajona, nórdica e islandesa. La lira se asoció a los bardos griegos, pero incluso se distinguía a éstos de los maestros griegos, quienes tocaban la cítara. El tocar un instrumento musical facilitaba al alumno la comprensión de los principios del poder de la palabra. Independientemente del instrumento, el individuo al aprender a componer música aprendía a dar poder a las palabras y crear incluso más respuestas emotivas. El discípulo bárdico aprendía a combinar palabras y músicas para alterar la energía en sus niveles más íntimos y complejos. El instrumento se convertía en un símbolo y un medio para expresar su capacidad.

Los instrumentos musicales se dividen en cuatro categorías: de cuerda, de viento, de percusión y de teclado. Todos tienen su aplicación en el proceso de la narración mágica. Muchas personas consideran que nunca aprenderán a tocar

un instrumento, pese a que algunos pueden tocarse sin un estudio extensivo. Aunque no seamos capaces de tocar un instrumento, la comprensión de algunos de sus aspectos simbólicos nos ayudará a decidir qué tipo de música grabada podemos aplicar a nuestras narraciones mágicas.

Los siguientes instrumentos no son de ningún modo los más fáciles de tocar, pero su aplicación puede resultar muy positiva en el proceso de la narración mágica. Pueden resultar también caros. Sin embargo, siempre puede comprarse un sintetizador económico para reproducir los sonidos de estos instrumentos, lo que nos permitirá aplicar el sonido a nuestras actividades de colorear los tonos en las narraciones mágicas.

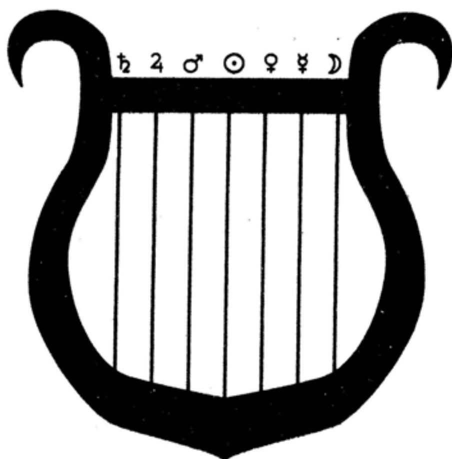
La lira

La lira de siete cuerdas es un símbolo del misticismo del universo. Cada una de sus cuerdas se relaciona a un estado de ánimo de la humanidad, a un cuerpo sutil, a uno de los siete principales planetas y a uno de los siete planos de la vida. Cada cuerda refleja un aspecto del alma humana y las leyes de la ciencia y el arte.

La lira se ha vinculado a gran número de maestros y mitos de la antigüedad. Fue el primer instrumento de Apolo. Él lo pasó a su hijo Orfeo, el cual con su música animó lo inanimado. Los discípulos de Pitágoras aprendieron a tocarla y se cuenta que la utilizaban en sus viajes para alcanzar con más profundidad las almas de los que encontraban en su camino. Cuando un niño lloraba, tocaban una secuencia de tonos para apaciguarlo. Si alguien mostraba enojo, interpretaban unos acordes específicos para calmarlo. Cuando se presentaba la enfermedad con sus tonos se restablecía el equilibrio.

Se cuenta que Pitágoras era capaz de entrar en una ciudad, una estancia o edificio y traducir su estructura en una combinación musical. Esto refleja una serie de creencias orientales sobre la forma en que las estructuras físicas y el

medio, en relación a la corriente natural de energía, pueden afectar a la energía.



La lira es un instrumento que une lo físico con todas las demás dimensiones de la vida. Puede llevarnos a estados alterados de la conciencia con cualquier objetivo. Constituye un eficaz medio en la narración mágica. Calma los estados emocionales y mentales de desasosiego y desequilibrio. Mueve a la actividad al chakra del corazón. Despierta la energía de los planetas. Puede utilizarse para equilibrar todos los chakras.

Cuando nos servimos de ella como símbolo de meditación o en el proceso de la narración mágica, nos ofrece protección y armonía. Sirve como llamada o señal hacia las energías de Apolo, el dios del Sol en la mitología griega. Constituye un símbolo a utilizar para despertar la profecía. Es también una llamada –sobre todo si se usa en la narración mágica– al arcángel Genial, patrón de las artes.

El arpa

El arpa ha experimentado una nueva popularidad en el campo metafísico. Constituye una variación de la lira. La le-

yenda nos dice que su origen lo inspiró el arco de caza. Su antecesor, la lira, se ha ilustrado prácticamente en todas las sociedades. En los jeroglíficos egipcios encontramos pinturas de ella.

El arpa desempeña una importante función en el arte de la narración mágica. Posee la capacidad de elevar la energía de una persona. Calma las emociones y establece un vínculo entre el chakra del corazón y el de la coronilla. Purifica todo el campo áureo. Por ello se utilizó frecuentemente en los templos y salas de curación. La nobleza medieval llevaba a los músicos que tocaban el arpa a que tocaran para los miembros de la familia convalecientes de alguna enfermedad. El arpa acelera el proceso de curación.

En muchas de las enseñanzas de los druidas, quien tocaba el arpa la dedicaba a la Madre Tierra. Se convirtió en un instrumento dedicado a la conciencia superior y a la revitalización, que sólo podían utilizar los iniciados en enseñanzas superiores. Hoy en día podemos utilizarla también para alcanzar un mayor grado de conciencia, alterar sus estados, acelerar los procesos de revitalización y llevar la alegría a la vida de quienes la tocan o escuchan su música. El arpa es un instrumento que se aprende a tocar tocándolo. Cierto es que puede enseñarse su manejo, aunque el simple hecho de sentarse para aprender a crear sonidos agradables con ella despierta a la musa que llevamos dentro.

La guitarra

La guitarra popular constituye una forma más moderna del arpa. Es fácil de transportar y posee la misma capacidad revitalizadora que el arpa y la lira. Podemos utilizarla para transmitir baladas y cuentos por medio de la canción. Posee una polivalencia que no encontramos a menudo en la mayor parte de arpas.

Instrumentos de teclado

Estos instrumentos resultan también efectivos en el proceso de la narración mágica. La mayoría pueden agruparse en tres categorías: piano, órgano y sintetizador. El piano combina los tonos de cuerda y percusión, y por ello puede utilizarse de la misma forma que los instrumentos de percusión.

La parte de los bajos del piano puede servir para establecer un ritmo que corresponda al de la historia. Las partes superiores o notas más altas se usarán para crear melodías que provoquen respuestas emocionales y mentales específicas. Pueden servir para estimular la armonía y elevar la conciencia a nuevos niveles. El piano posee la capacidad de incorporar ritmo, melodía y armonía, de acuerdo con la historia.

El órgano es un instrumento de auténtico poder de sonido. Posee capacidad para crear una resonancia forzada o entusiasmo en cada campo en que se use. La vibración física que desencadena el órgano penetra realmente en el cuerpo de quien lo escucha, impregnándolo y logrando que sacuda sus respuestas. Es capaz de crear experiencias internas únicas.

La música sintetizada nos permite tocar una gran variedad de tonos y timbres. Al reproducir los sonidos a nivel electrónico, puede utilizarse para reproducir el sonido del instrumento que deseemos, lo que le convierte en un medio extraordinario para colorear los tonos.

La flauta

La flauta es uno de los instrumentos más antiguos. Forma parte de la categoría de instrumentos de viento. Ha existido en gran variedad de formas en distintas sociedades. Se considera uno de los primeros instrumentos que permitió a la humanidad conectar con los seres de la naturaleza: hadas, elfos, demonios y otros. Así pues, resulta muy efectiva en los cuentos de hadas para el proceso de la narración mágica.

Se considera que la flauta es una extensión del cuerpo. Se toca con el aliento de la vida, la verdadera fuerza creativa. A menudo se ha considerado el instrumento idóneo para el «Om», y puede utilizarse para conectar a la persona con la conciencia de la naturaleza. Su desventaja básica en el proceso de la narración radica en el hecho de que no puede hablarse y tocar al mismo tiempo. Podemos, sin embargo, utilizar música de flauta grabada y conseguir unos efectos positivos. Sirve también de excelente introducción y conclusión en el proceso de la narración.

Instrumentos tibetanos

Actualmente existe un nuevo interés por lo que se refiere a los antiguos instrumentos tibetanos. Pueden aplicarse con grandes resultados al proceso de la narración mágica. Equilibran los hemisferios del cerebro, allanándonos el camino a fin de que las imágenes se reciban con más facilidad, y sirven como señal, despertando nuestros niveles de conciencia más profundos.

La mayor parte de instrumentos musicales utilizados en los procesos de curación tibetanos y en las prácticas chamánicas entran dentro de la categoría de la percusión, aunque son mucho más polivalentes. Las campanillas, los gongs y los címbalos no sirven únicamente para el ritmo sino para crear tonos insólitos. Algunos de éstos resultan muy efectivos para la curación, pues poseen la capacidad de destruir viejas pautas en el cuerpo físico, así como en los cuerpos sutiles. Lo que conocemos de ellos en la sociedad occidental constituye un estímulo para alcanzar un mayor conocimiento en este terreno.

Uno de los más corrientes es la campanilla y el *dorje* o rayo. Constituyen importantes instrumentos para el ritual en distintas prácticas chamánicas y budistas. Durante las ceremonias religiosas, se utilizan en combinación. La campanilla representa el aspecto femenino de nuestras energías, nuestro lado yin. Se denomina prajna o aspecto de la sabiduría.

El *dorje* representa el aspecto masculino o yang. Se denomina también upaya, o método para utilizar la inteligencia.



Campanilla y dorje



Cuenco



Címbalos

Así como la campanilla se armoniza, el *dorje* se sostiene de tal forma que la energía pueda circular alrededor de la propia persona. Ambos juntos ayudan a restablecer el equilibrio de la energía masculina y femenina. En yoga, esto podría compararse al inicio del fluido del prana, conocido como Ida y Pingala, equilibrándose ambos en un canal central de energía que se denomina Susumna.

La campanilla y el *dorje* constituyen un instrumento musical con capacidad de emitir una amplia variedad de tonos. Existen también técnicas de utilización de la boca como cámara de resonancia para conseguir un sonido más «cósmico». Todavía queda por explorar gran parte de sus usos en el campo de la curación. A nivel metafísico, representan la unión de la sabiduría y el método para conseguir la iluminación.

El cuenco tibetano constituye uno de los instrumentos de sonido y vibración más eficaces en la revitalización. Tiene múltiples usos. Se denomina cuenco o cuenco de campanillas porque su exótico sonido permanece en el aire mucho tiempo después de que se haya acabado de tocar. Poco conocemos de su historia, pero en general se cree que fue creado específicamente para conseguir tonos de revitalización y para el ritual.

Los cuencos están hechos con siete metales, entre los cuales, oro, plata, níquel, cobre, cinc, hierro y antimonio. Algu-

nos aseguran que el mineral de hierro procede de meteoritos, pero está por demostrar la veracidad de tal afirmación.

Muchos de estos cuencos tienen entre 40 y 50 años y eran utilizados por los sacerdotes budistas antes de la llegada de los comunistas al Tíbet, aunque los cuencos y su utilización se remontan a muchos siglos atrás. No se sabe a ciencia cierta la forma en que están aleados los metales, puesto que los primeros están hechos a mano siguiendo una fórmula específica que únicamente conocían los maestros. Desde que los comunistas se apoderaron del Tíbet, ya no se permite a los maestros utilizar los minerales de una forma tan «frívola». Los que llegan a nuestros países proceden generalmente de la India. Algunos son de fabricación nacional y resultan también eficaces. Existe una diferencia, no obstante, de tonos respecto a los originales, confeccionados siguiendo la antigua tradición.

Cada cuenco tiene su propio tono predominante, que se emite cuando se toca como una campanilla con una clavija o badajo de madera. Lo más extraordinario de los cuencos es que, aparte de su tono predominante, produce una serie de armónicos. Los cuencos se tocan haciendo discurrir un varita de madera por su borde, describiendo un círculo en él. Es algo similar a pasar el dedo alrededor de una copa de cristal para hacer que cante. Con este método oímos y sentimos como se va generando el tono hasta que impregna todo el entorno.

Los tonos del cuenco equilibran los chakras, coordinan los cuerpos sutiles y crean equilibrio entre los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro. Destruyen la energía negativa que se ha acumulado en los chakras y en el aura. Resuenan con cada una de las células del cuerpo para liberar los bloqueos y restablecer el equilibrio. Restablecen la corriente de energía circular en el aura.

Si se toca el cuenco siguiendo la dirección de las agujas del reloj, se atraen los tonos hacia el cuerpo. En la dirección contraria a las agujas del reloj, se expulsa la negatividad. Los cuencos y sus extraordinarios tonos se han utilizado para regular la presión sanguínea, curar el asma y el enfisema e in-

cluso para restablecer la función suprarrenal tras una deficiencia debida a la ingestión de esteroides. Abren y equilibran los meridianos del cuerpo y mejoran la respuesta de la sinapsis en el cerebro. Se han utilizado con niños hiperactivos y también ayudan a estimular el sistema inmunológico.

Los cuencos resultan efectivos también para la meditación y la narración mágica. Pueden usarse a nivel personal o en grupo. Los tonos del cuenco apaciguan la mente y equilibran el cuerpo. Ayudan a alcanzar un estado alterado de la conciencia. Con un efecto similar al de escuchar un toque rítmico de tambor, la pauta de onda de los tonos del cuenco nos ayuda a alcanzar una pauta de onda alfa en el cerebro: la del estado de relajación, alterado.

Pueden utilizarse los cuencos para conseguir estadios de trance en la búsqueda de la visión. Muchos chamanes los utilizan en sus viajes mágicos y como vehículo de exploración de los múltiples dominios internos de su propia conciencia. Al meditar con los cuencos y sus sutiles tonos, sintonizamos con los sonidos universales que nos rodean a todos. El canto de los cuencos es una experiencia que todo el mundo debería vivir como mínimo una vez. En la revitalización y en las prácticas mágicas, los cuencos constituyen un medio y un símbolo de la energía y poder infinitos que somos capaces de crear aprendiendo a trabajar con el sonido, la música y el tono.

Los címbalos tibetanos constituyen otro instrumento efectivo para la revitalización y el proceso de la narración mágica. Cuando se golpean los címbalos, producen un tono cristalino que alerta a cada uno de los átomos del ser. Purifica el aura y relaja el sistema, haciéndolo más receptivo a la influencia de la narración.

Es importante utilizarlos al empezar y al finalizar la meditación o la sesión de narración mágica. Utilizándolos al inicio de la sesión se consigue un efecto tranquilizador que propicia la resonancia con los símbolos e imágenes de la historia. Finalizando la sesión con ellos, el público tiene una sensación de calma, equilibrio y nuevo vigor.

Un ejercicio para la narración mágica

Presentamos aquí un resumen de los pasos imprescindibles que hay que abordar en la preparación del relato mágico.

1. Reservar un tiempo para meditar sobre la historia. Situarse en el papel del protagonista. Hacer seguidamente lo mismo con los demás personajes.
2. Investigar todas las posibilidades que ofrece la historia. Confeccionar una lista con todas sus implicaciones y también la forma en que podemos aplicarlas a nuestra propia vida.
3. Conformar la imagen mental de las distintas oportunidades en la narración de la historia o sus variaciones. Visualizar a los demás respondiendo a ella de forma entusiasta y positiva.
4. Escuchar distintos tipos de música y decidir la que utilizaremos como fondo adecuado a la historia. Practicar la narración con la música, de forma que ésta otorgue intensidad a las palabras.
5. ¿Vemos algún sentido que desarrollar a partir de la historia? ¿Podemos incorporar a ella algún gesto para intensificar la propia historia y sus elementos?
6. Decidiremos la utilización de una introducción contundente en un escenario más formal. La introducción tradicional consiste en encender una vela. En Israel, el inicio de una historia consiste en encender una pipa de tabaco. En el África occidental, a finales del siglo XIX, los narradores utilizaban una «red de sonido», de la cual colgaban varios objetos. El público elegía uno de ellos y se narraba una historia acerca de éste.

   Hay que descubrir nuevas frases para el inicio. En lugar de: «érase una vez...» o «hace mucho, mucho tiempo...», utilizaremos una frase original, como «antaño, cuando los deseos se hacían realidad...». Seamos creativos en la introducción. Asegurémonos de que ésta tiene un significado para nosotros. Cuanto más significativa sea la introducción, con más magia nos funcionará.

Si encendemos la tradicional vela, contemplaremos esta acción como algo creativo. Estamos poniendo de manifiesto la luz donde ésta no existía. Con nuestra historia, iluminaremos niveles de conciencia y magia adonde nadie ha llegado.

7. Concluyamos de forma adecuada. No hay que dejar en vilo a la audiencia. Tampoco hay que exagerar en la moral ni en las explicaciones. Dejemos que los demás encuentren los significados que puedan aplicar. Hay que finalizar la historia en su punto álgido y luego hacer una breve pausa. Utilizaremos un ritual de finalización que lo envuelva todo de forma global y ayude al público a volver a su estado de conciencia normal. Resultado positivo que el público formule un deseo antes de que se extinga la luz de la vela. Sea cual fuere el ritual de conclusión lo utilizaremos de forma coherente. Cuanto más lo utilicemos, más significativo y poderoso se hará.

La siguiente historia resulta muy adaptable a los procesos mágicos. Posee símbolos e imágenes para investigar y ampliar, ajustar y adaptar en gran variedad de situaciones. Procede del libro *Favourite Folktales From Around the World*.[3]

La anciana en la cueva

Había una vez un hombre a quien todo le salía bien. Tenía una encantadora esposa, una familia maravillosa y una ocupación que le había hecho famoso. Y, sin embargo, no era feliz.

–Quiero saber la verdad –dijo a su esposa.

–Entonces deberías buscarla –respondió ella.

El hombre puso la casa y todas sus posesiones a nombre de su esposa (ella se mantuvo inflexible en este punto) y cogió el camino como mendigo de la Verdad.

La buscó en la cima de los montes y en la profundidad de los valles. Recorrió pequeños pueblos y grandes ciudades; penetró en los bosques y anduvo por las costas del inmenso mar; los oscuros residuos y los exuberantes prados llenos de flores. Buscó durante días, semanas y meses.

Luego, un día, en la cumbre de una alta montaña, en el interior de una pequeña cueva, la encontró.

La Verdad era una anciana marchita a la que sólo le quedaba un diente. Su pelo caía sobre los hombros en mechas lacias y grasientas. La piel de su rostro era oscura como el pergamino envejecido y completamente seca, cubriendo unos huesos prominentes. Sin embargo, cuando le señaló con una mano maltratada por los años, oyó una voz suave, lírica y pura, y entonces supo que había encontrado la Verdad.

Permaneció con ella un año y un día y aprendió todo lo que ella le enseñó. Cuando hubo transcurrido el año y el día se situó en la entrada de la cueva dispuesto a volver a casa.

–Mi señora Verdad –le dijo–, me habéis enseñado tanto que deseo poder hacer algo por vos antes de marcharme. ¿Tenéis algún deseo?

La Verdad ladeó la cabeza con aire reflexivo. Luego alzó aquel dedo envejecido:

–Cuando hables de mí –le dijo–, diles que soy joven y bella.

Notas

1. Consultar la obra anterior del autor, *Imagick: The Magic of Images, Paths and Dance*, Llewellyn, St. Paul, 1989.

2. Axel Olrick, «The Epic Laws of Folk Narrative» en *Study of Folklore*, Prentice-Hall, Nueva Jersey, 1965.

3. A partir de *Favorite Folktales From Around The World*, por Jane Yolen. Copyright 1986 by Random House, Inc. Reproducido con permiso de Pantheon Books, división de Random House, Inc.

7. Los poderes de los poetas-videntes

El arte es uno de los productos superiores de la imaginación porque pone en orden una naturaleza desordenada. Para el hechicero y el músico, la imaginación y la realidad tienen igual importancia en la vida y dependen una de otra. A través del poema-canción, ambas son capaces de encontrarse en armonía y resonar en los niveles más profundos del alma.

En poesía constituye la esencia del arte que se halla en el poder de la palabra. El poeta lucha por la unión de sentido y sonido para obtener un efecto concreto. Muchos encantamientos, hechizos, conjuros, plegarias y formas de magia en las palabras funcionan en el trabajo y el arte de la poesía. La poesía es la escritura de armonías secretas de manera que puedan resonar a niveles que generalmente no se reconocen. La poesía llena de vida mundos imaginarios.

En la mayoría de sociedades, se pueden encontrar mitos y leyendas sobre personas mágicas y poéticas. En la tradición teutónica, Odín no sólo era el padre del panteón noruego, sino que también era el benefactor de los poetas. Isis y Osiris, de la mitología egipcia, eran benefactores de la música y

la poesía. Apolo, en la tradición griega, era el dios de la profecía, la música y el arte. Calíope era la musa de la canción y la poesía épica. Talieson, de la tradición celta, no era sólo un transformista sino que también era el maestro de la poesía, la magia y los enigmas de la vida. En el pasado, el misticismo y la poesía eran inseparables. Gradualmente el poeta-vidente se dividió en las figuras del profeta, el sacerdote, el adivino, el místico y el poeta tal como lo conocemos hoy.[1]

En poesía, el contenido y la forma son inseparables. Actúan conjuntamente para alcanzar un efecto mágico. La pauta de sonido es lo que diferencia la poesía de la prosa estricta. Deja mucho por decir, permitiendo que se dé la resonancia individual. Las palabras del poema-canción se seleccionan con gran esmero para guiar la respuesta del que escucha. Cada palabra y cada frase tiene una significación denotativa (la definición más literal, la del diccionario) y una significación connotativa (un valor, actitud o significado asociados) dentro de la pauta de sonido del poema completo. Esto permite que el poder de las palabras active la energía a varios niveles simultáneamente.

Los antiguos poetas-hechiceros estaban versados en la manipulación de las palabras a fin de obtener efectos específicos. Las herramientas del poeta eran las técnicas de trabajar con las palabras con diferentes objetivos. Las plegarias, canciones y encantamientos eran poemas mágicos, creados por medio de técnicas que hoy conocemos como recursos retóricos. Con estas técnicas, el poeta-hechicero despertaba en el público el recuerdo latente del mundo de las ideas. Estas técnicas tienen que volverse a despertar y comprender a la luz del proceso mágico de la palabra y no como meros recursos literarios.

Para los antiguos hechiceros, la magia, la música y la poesía no constituían simples pasatiempos. El éxito de su aplicación estaba determinado por el grado al que se incorporaban al estilo de vida de la persona. La poesía, la magia y la música son inseparables. Constituyen instrumentos para unir las energías de los mundos de la imaginación a la realidad de la vida cotidiana.

La poesía es una de las pocas ciencias mágicas que se ha mantenido en sus elementos básicos. Su estructura, su contenido y sus valores de sonido se añaden al poder de sus palabras. El poeta-mago moderno tiene que aprender a emplear todos estos aspectos. No es suficiente recurrir a una estrofa pegadiza. Cada aspecto del poema debe estar imbuido de la mayor significación: desde las palabras elegidas y su disposición a la forma global. Los poemas no son mágicos inherentemente. Se hacen mágicos por la manera en que los creamos y por la significación que conferimos a los elementos utilizados en el proceso de creación.

Existen muchas maneras de clasificar la poesía. De cara a nuestros objetivos, crearemos tres distinciones: narrativa, lírica y mágica. Las dos primeras son clasificaciones tradicionales, y la tercera se puede aplicar al proceso mágico de la vida. Las tres están en relación con el poder de la palabra y las antiguas tradiciones bárdicas.

Un poema narrativo cuenta una historia o relata una serie de acontecimientos. La poesía narrativa se podría definir como un estilo de contar historias con la ayuda de la canción. La forma más antigua de poesía narrativa es la balada. La balada tiene un argumento simple y una estructura métrica cuidada. La balada formaba parte de la mayoría de tradiciones orales del mundo en las cuales se presentaban las ideas esotéricas dentro de una canción. Las baladas debían acompañarse con música. Muchas baladas tradicionales no tenían una versión original o completa. Las baladas tradicionales poseían un espíritu que iba más allá de la letra de la canción en sí.

Para comprender el significado de la balada es importante ir más allá del aspecto de entretenimiento. «Si se pudiera reconstituir una balada a partir de un original perdido, o si se pudiera demostrar un secreto mágico, éstas serían estructuras inútiles. La recuperación implica el abandono del espíritu vivificador en otro mundo, dejando tras sí sólo una sombra o una ruina a la que hay que dar un semblante de vida. Tal recuperación sólo se puede llevar a cabo en nuestro interior, introduciendo nuestra propia imaginación viva en los símbolos tradicionales.»[2]

El poema épico es otra forma de poesía narrativa que se puede utilizar para conseguir efectos mágicos. Estos poemas, como «Beowulf», generalmente poseen un tono y un lenguaje elevados. Se adaptan fácilmente al proceso mágico de relatar historias.

La segunda clasificación de poesía es la que se engloba en la categoría de poema lírico. Ésta es la forma común utilizada por los trovadores franceses. El poema lírico normalmente es un poema corto conformado en torno a un centro emotivo. El enfoque emotivo constituye la clave para establecer la resonancia del público. El poema lírico tiene como objetivo obtener una respuesta que puede variar de la suave relajación al misticismo apasionado.

La poesía lírica a menudo conduce a la reflexión. La oda, el soneto y la elegía entran dentro de la categoría lírica. Las originarias odas griegas estaban pensadas para ir acompañadas de música y una danza altamente estilizada, siendo ambas poderosas formas de invocar energía. El soneto es el que se identifica más generalmente y se está convirtiendo en un instrumento mágico y poderoso dentro de la psicología sagrada. Alcanzó su mayor popularidad por medio de Shakespeare, durante el Renacimiento, cuando el lenguaje era más rico, más completo y más profundo. Utiliza una escala y un ritmo idóneos para estimular una resonancia mayor en los niveles más profundos de la mente. Nos ayuda a superar los sentimientos que nos limitan y alcanzar nuevas expresiones creativas. Esto se estudiará con detenimiento más adelante en este capítulo.

La otra clasificación principal que definimos es un tipo de poesía mágica. Incluye las dos clasificaciones anteriores, pero no se limita a ellas. Emplea recursos y estructuras literarios con un fin específico, ya sea evocar una nueva percepción o invocar una nueva clase de energía en la vida de la persona. Es una manera consciente de dar poder y estructurar las palabras, los sonidos y la música. En ella se encuentran muchas de las antiguas formas de poesía mística, tales como las «Odas de Salomón», los salmos hebreos y los sagrados poemas-canción hindúes de Rig Veda. La construc-

ción y utilización de las canciones-poemas mágicos se estudiará al final de este capítulo.

La estructura de la poesía mágica

En la composición de poesía mágica, tanto para la creación de una canción como de una plegaria, la clave es asegurarse de que cada aspecto de la creación posee significado. Todo se tiene que escoger con precisión e intención: la estructura, las palabras, su ritmo, su disposición. El contenido y la forma se armonizan para conseguir un efecto concreto.

La comprensión de los tradicionales recursos literarios puede resultarnos de gran ayuda para conferir poder a nuestra poesía con una magia mayor y una capacidad para resonar con otras energías, ya sean físicas o sutiles. Estos recursos literarios tradicionales suelen reflejar las leyes y principios mágicos del poder de la palabra.

En la buena poesía (mágica o de otro tipo), la estructura y el contenido siempre están en armonía. El poder del poema depende en gran manera de la combinación de sonidos y sentido. El poeta-vidente lucha por la unión del sentido y el sonido. Esto se conoce como el timbre de la poesía. La elección y disposición de las palabras por parte del poeta-vidente determina el efecto del timbre. Las energías emocionales y astrales del contenido se ven enriquecidas por el tipo de timbre.

Crear el timbre implica combinar las palabras, vocales y consonantes para llegar a alcanzar unos efectos concretos. La elección y posición de las palabras generalmente es dictada por la forma de juntar los sonidos. Para aprender a crear el timbre en la poesía mágica es preciso aprender a dar a las palabras todo su poder. Esto significa que las técnicas como la rima, la aliteración y la onomatopeya poseen una gran significación cuando se aplican a la poesía que va dirigida a obtener un efecto mágico.

La poesía convencional sigue una pauta de acentos agrupados en espacios concretos. Las estrofas (principales unidades de sentido y sonido) constituyen un modelo fijo. La lon-

gitud del verso está fijada y normalmente hay un elemento de rima en cada verso o un esquema de rima en todo el poema.

Anteriormente ya hemos hablado de los maestros cantores, quienes tenían que aprender a crear nuevas canciones basadas en antiguos modelos. Para la poesía mágica, debemos empezar con modelos fijados. Tenemos una estrofa, un verso, una rima y un esquema establecidos. Aprendamos a utilizar e integrar las palabras y los sonidos primero dentro del modelo, antes de abrirnos a otras expresiones mágicas.

El verso blanco es una extensión de las formas más convencionales. No siempre rima, al menos no a final de verso. Suele haber rimas internas. No se trata de un modelo de estrofa repetitivo, pero generalmente está establecida la longitud del verso. Los poemas de William Shakespeare contienen ejemplos excelentes de incorporación de ritmos de discurso apropiados dentro del verso blanco.

Una de las formas más difíciles de utilizar en la creación de poesía mágica es el verso libre. Éste se ha añadido recientemente al mundo de la poesía y en muchos sentidos corresponde con los métodos utilizados por los maestros cantores alemanes. En el verso libre, la persona inventa una nueva estructura, estableciendo y siguiendo sus propias reglas. Proporciona una expresión libre al genio creativo de la persona, pero siguiendo fielmente las leyes de su propio ser. Este tipo de expresión sólo se da por medio de la disciplina, la forma de disciplina desarrollada a partir de trabajar con las bases y los modelos establecidos de las formas más convencionales.

Muchos creen que el verso libre no posee una pauta o esquema establecido, que no tiene forma o disciplina. A menudo lo que es poco más que un discurrir consciente se hace pasar por un verso libre. Al poeta-vidente esto le parece cómico. El verdadero poeta-vidente se impone una disciplina sin estricta adhesión a las formas tradicionales y es capaz de ir más allá de éstas porque ha aprendido a penetrar poco a poco y dominar las formas tradicionales. No podemos resolver el cálculo si no sabemos aritmética.

Los recursos literarios ayudan al poeta-vidente y al mágico narrador de cuentos a crear un relato que sea alegórico,

que tenga resonancia más allá del nivel superficial del significado. Para el poeta-vidente, la utilización de los recursos literarios facilita la resonancia con la energía arquetípica simbolizada en el poema o relato. Lo que sigue no constituye de ningún modo una lista completa de los recursos que puede utilizar el poeta mágico, si bien proporciona un punto de partida.

Aliteración

Es la repetición del sonido de ciertas letras. El hecho de conocer el significado de las letras ayudará al poeta-vidente a escribir un poema mágico que vaya más allá de la poesía y penetre en la verdadera fuerza de los encantamientos. Suele repetirse el sonido de la consonante inicial. El sonido de la consonante inicial es su piedra angular y se puede utilizar para activar ciertas influencias espirituales y astrales.

Amplificación y repetición

En este recurso, se da énfasis a las palabras y las frases por medio de la reafirmación. Esto va ligado a la Ley de Tres presentada en el capítulo anterior. Los estribillos de la poesía mágica, cuando se repiten después de cada parte, añaden poder e intensidad a todo el poema, plegaria o encantamiento. El poder crece con cada repetición, de manera que en el estribillo final se alcanza el punto álgido y se libera la energía acumulada para realizar su función.

Anagramas

Con este recurso, las palabras o frases se construyen mediante la transposición de las letras. Los nombres mágicos y hechizos se pueden crear por medio de esta redisposición. Ello supone una mayor concentración. Al utilizar este recurso, late más conscientemente una energía específica en las nuevas palabras y frases. Es una técnica que se suele utilizar para ocultar nombres o mensajes secretos. Estos mensajes

enigmáticos pueden ser simples o complejos. Se pueden incorporar en poemas y relatos de la misma forma que un mensaje subliminal. Los anagramas se han utilizado asimismo como una forma de adivinación (ello implica usar nuestro propio nombre), y también para cosas como enviar «hechizos amorosos» bajo la forma aparente de mensajes corrientes.

Anástrofe

La anástrofe consiste en la inversión del orden usual y lógico de las partes de la oración. Esto se hace deliberadamente para obtener un ritmo más apropiado a la intención del poema o relato o para intensificarlo de manera que quede registrado con más firmeza en la psique de una persona concreta.

Asonancia

Es el parecido o similitud del sonido entre vocales con diferentes consonantes. No debe confundirse con la rima, que posee la similitud entre vocales y la misma consonante. Dama y casa son palabras que pertenecen a la categoría de asonancia, mientras que lago y mago entran en la categoría de rima. La asonancia resulta especialmente efectiva en el mantenimiento de la estimulación de un centro chakra concreto a lo largo de todo el poema, si bien de una manera más sutil. Con la asonancia, la similitud del sonido no va siempre al final del verso. A menudo se entremezcla dentro de los mismos versos.

Chanson

Es una canción compuesta por estrofas de dos versos de igual número de sílabas, seguidas cada una por un estribillo. El poema de dos versos o pareado reúne contrarios de forma eficaz en una nueva base. El pareado de dos versos junto con los dos versos del estribillo conforma una estrofa de cuatro versos. El cuatro es el número de una nueva base.

Cuartetos mágicos

Los cuartetos mágicos, o poemas de cuatro versos, han sido utilizados por los magos-músicos y los poetas-videntes durante siglos. Para fines mágicos, el «cuarteto» en realidad incluye un quinto verso. Los primeros cuatro versos emplean el mismo ritmo y la misma pauta; asimismo describen la situación que cambiará. El quinto verso constituye una activación de las fuerzas microcósmicas en todos nosotros.

El cinco es el número del microcosmos o la humanidad como reflejo de todas las energías del universo. El quinto verso en el cuarteto constituye la invocación de la Ley de Correspondencia –«tanto arriba como abajo, tanto abajo como arriba»– y la Ley de Causa y Efecto. Pone la energía en movimiento. El quinto verso debería emplear nuestro propio nombre o el nombre de aquellos para quienes se invocan las fuerzas.

En el libro de Murry Hope *Practical Celtic Magic*, hay un relato sobre alguien llamado Corpry, el cual utilizaba sus técnicas bárdicas para componer un cuarteto a fin de trastornar a su anfitrión Bres:[3]

Sin comida servida rápidamente,
sin leche de vaca, con la que puede criarse un ternero,
sin una vivienda adecuada para un hombre bajo la noche oscura,
sin medios para agasajar a un bardo,
¡que tal sea la situación de Bres!

Éste es sólo un ejemplo del cuarteto mágico. Con la práctica, podremos desarrollar nuestros propios cuartetos para utilizarlos como maravillosos instrumentos mágicos.

Metro y ritmo

El tipo de metro y ritmo utilizado afecta en gran manera el tipo de resonancia rítmica experimentada por el público. Ambos aspectos se encuentran en la estructura de la estrofa, el número de sílabas del verso y la estructura del poema. Toda la vida tiene ritmo, y a través de la ciencia de la nume-

rología, podemos aprender mucho del significado esotérico de los ritmos empleados en la poesía mágica.

La «Tabla de Correspondencias Rítmicas» proporcionará un punto de partida para trabajar con las correspondencias rítmicas en la poesía mágica. Los números en la columna de ritmos se pueden aplicar al número de ritmos en un verso poético, el número de versos en una estrofa, el número de repeticiones de una palabra o frase o el número de modelos dentro de la poesía. El mago-poeta debe aprender a construir la forma y el contenido de un poema con plena intención y conciencia. En este sentido, incluso el metro se añade a la magia del poema, el encantamiento o la plegaria.

El metro se suele definir como la repetición de una pauta rítmica. Esta pauta en nuestra poesía mágica puede facilitar la creación de resonancia. (Recordemos que muchas fórmulas mágicas incluyen un ritmo de tres, pero incluso esto depende del objetivo personal.)

Rima

La rima es la similitud e identidad del sonido. Es poderosamente efectiva para establecer el ritmo y la forma. Se puede utilizar para activar una resonancia más fuerte del chakra. La rima se encuentra al final del verso y al principio (dentro de la primera sílaba), y aparece asimismo internamente.

La mayoría de gente asocia la rima con el final del verso. Ésta es quizás la manera más fácil de construirla y utilizarla, pero no siempre la más efectiva. El hecho de forzar una rima final por medio de un ritmo inadecuado y una estructura de la frase que resulte ardua obstaculizará cualquier efecto mágico que la rima pudiera haber conseguido.

Las diferentes rimas sirven a distintos propósitos. Una rima al principio del verso es sutil, si bien es una forma muy efectiva de activar un chakra adecuadamente para el objetivo del poema. A una rima interna se la suele llamar rima leonina. Posee la capacidad de tocar el centro de la personalidad del individuo, activando la resonancia por debajo del ego superficial.

Tabla de correspondencias rítmicas

Ritmos	Energías, efectos y clases de ritmos
1	Coordina a la persona con las arquetípicas energías masculinas; iniciación; fuerza de voluntad; discernimiento; inventiva; egocentrismo; pereza; timidez o audacia; lecciones y energías de seguridad; búsqueda de respuestas; independencia y originalidad.
2	La coordina con los ritmos del plano astral, energía arquetípica femenina y conciencia onírica; cooperación; amabilidad; sensibilidad psíquica; hipersensibilidad; puede dispersarse; concentración en detalles; vacilación y lecciones de división; pasión.
3	La coordina con ritmos de santos y almas benditas; energías de arte/inspiración; creatividad; lecciones de derroche y represión; espiritualidad y el despertar del niño que llevamos dentro; expresividad (buena o mala); optimismo.
4	La coordina con los ritmos de Devas y el hombre divino; energías de armonía/equilibrio; construir con paciencia; limitadora e insensible; estrechez de miras; poco práctica; solidaridad; integración de energías/aprendizajes a partir de las cuatro direcciones de la Tierra.
5	La coordina con los ritmos de la madre naturaleza en sí; despertar al microcosmos del alma; lecciones de libertad y pureza; versatilidad; dispersa, resiste el cambio e impone reglas; revitalización; aventurera; liberada de las limitaciones; poderes psíquicos.
6	La coordina con las energías femeninas/maternales del universo; nutrir energías; revitalizar; ritmos de la energía de dar vida a todos los niveles; ritmos del educador; lecciones cínicas y preocupantes; responsabilidad y seriedad.
7	La coordina con las energías de toda la gente y todos los planos; ritmos de revitalización para todos los sistemas; lecciones de conciencia de uno mismo y verdad; ritmos de intuición fuerte; lecciones de crítica, melancolía e inferioridad; sabiduría y conocimiento.

Tabla de correspondencias rítmicas (cont.)

Ritmos	Energías, efectos y clases de ritmos
8	La coordina con las energías de los dioses y diosas como éstos penetraban en la naturaleza en el pasado; une los ritmos físicos de la persona con los espirituales; seguridad; poder oculto; lecciones de indiferencia y autoridad; despierta la verdadera apreciación del carácter.
9	La coordina con todas las energías revitalizadoras y experiencias; ritmo de empatía y fuerzas de transición en el universo; lecciones de ser herido y excesivamente sensible; pesimismo e indiferencia; amor intuitivo; ritmos de expiación.

La rima también se clasifica en masculina y femenina, lo cual puede ir ligado al objetivo y la función de la poesía mágica. La rima masculina es la que posee un efecto más enérgico y vigoroso. Las sílabas finales acentuadas riman en rima masculina. La rima femenina posee una ligereza y delicadeza de movimientos que crea la misma resonancia en aquellos que la escuchan. Las rimas femeninas consisten en la rima de dos sílabas consecutivas. Una sílaba está acentuada y la otra no. Despierta la claridad y la elegancia. Un ejemplo de rima femenina sería «soñado» y «cantado». Asimismo, los sonidos de vocal larga se consideran generalmente masculinos, mientras que los sonidos de vocal corta son más femeninos.

Hay rimas débiles y fuertes que se pueden utilizar en la poesía mágica. Si estamos componiendo poesía para intentar romper las viejas costumbres que nos atan, será efectivo utilizar una rima débil para describir lo viejo, mientras que si usamos una rima fuerte para reflejar la nueva energía, estamos creando lo mejor. Una rima débil es aquella en que las palabras se escriben igual pero se pronuncian diferente (por ejemplo, hecho y echo). Cuando las sílabas acentuadas riman, como en «sala» y «bala», entonces se considera que la

rima es fuerte. Cuando las sílabas átonas riman, la rima es débil, como en «soñado» y «leído».

Existe también una rima real. Ésta se da en un poema que tenga un ritmo mágico de siete versos y un esquema de rima de a-b-a-b-b-c-c. Esta rima real posee tres rimas dentro del poema de siete versos. Es una forma que tiene un enorme potencial para objetivos mágicos y revitalizadores.

Soneto mágico

El soneto es un instrumento poderoso para la poesía mágica. Es una forma beneficiosa para invocar energías creativas y fértiles hacia la conciencia. Tiene catorce versos. El decimocuarto camino en el Árbol de la Vida de la Cábala es el camino que une las fuerzas del universo del hombre y la mujer primitivos. Cuando se unen hombre y mujer, a algún nivel, se produce el nacimiento. Las dos formas más comunes de soneto comprenden catorce versos.

El soneto italiano o de Petrarca se compone tradicionalmente de dos estrofas, una de ocho versos y la última de seis. En la primera octava, se plantea el problema o cuestión, y en el sexteto se describe la solución ideal. El esquema de la rima suele ser a-b-b-a-a-b-b-a y c-d-e-c-d-e.

El soneto inglés o de Shakespeare presenta cuatro divisiones. Hay tres cuartetos, cada uno con su propio esquema de rima, y un pareado rimado que funciona como epigrama. Exige una gran técnica, pero es un poderoso instrumento mágico para componer plegarias e invocaciones rituales. El esquema de la rima sigue un modelo similar a: a-b-a-b/c-d-c-d/e-f-e-f/g-g.

La creación del poema-plegaria

La mayoría de las palabras de poder no se pronunciaban, sino que más bien se entonaban al final. Éstas eran extensiones del tono vocal. Cada nombre de deidad constituía una plegaria, un poema y una canción para la deidad. Muchas

plegarias rituales estaban compuestas para ser cantadas. El poema mágico funciona como medio para abrirse de nuevo a un mayor conocimiento de las fuerzas místicas de nuestras vidas.

Los poemas-plegarias se pueden componer para pedir ayuda, crear oportunidades, revitalizar, despertar a una mayor comprensión o abrirse a una mayor orientación. No existen límites para su aplicación. Cuanto más aprende la persona a construirlo conscientemente y empaparlo de gran significación, el poema podrá llegar a ser un agente de cambio.

La poesía y la plegaria son más efectivas cuando se utilizan en voz alta. Pronunciarlas en voz alta hace que la energía de la construcción mágica se ponga en funcionamiento. Muchos cantos e himnos eran originariamente poemas. Los salmos son himnos poéticos. «La canción de cuna» de Brahms es reconfortante por lo que respecta tanto a la música como a la letra.

Aprender a crear poemas-plegaria es una tarea vital. No debemos interesarnos sólo superficialmente, puesto que trabaja estrechamente con las fuerzas operativas que hay detrás de todos los aspectos de la palabra. Aprender a emplear los poemas-plegaria conduce de manera efectiva nuestras propias fuerzas creativas a una expresión de la vida superior y más dinámica. Cuando aprendemos a iluminar nuestras palabras con fuerza y magia, toda nuestra esencia es acariciada por aquellos mismos fuegos. Y es entonces cuando la aventura y el placer de la vida comienzan a desplegarse.

Notas

1. Johan Huizinga, *El otoño de la Edad Media*. Huizinga también hace referencia a los poetas-videntes en su libro *Homo Ludens*.
2. R. J. Stewart, *Underwrold Initiaton* Aquarian Press, Northamptonshire, 1987.
3. Murray Hope, *Magia celta práctica*.

8. Técnicas de revitalización bárdicas

Cualquiera puede ser un revitalizador bárdico. Todos tenemos esta capacidad latente. Se requiere una nueva manera de vernos a nosotros mismos y a nuestro mundo, así como un nuevo sentido de la responsabilidad. La tradición bárdica se basa en nuevas percepciones; se basa en la responsabilidad que adoptamos respecto a nuestras vidas y todas aquellas vidas que están a nuestro alrededor. Nos recuerda que señalar hacia el sol con el dedo no es lo que lo mismo que el sol. Se encuentra en el interior de nuestros corazones, en los que guardamos nuestros cielos e infiernos: todo lo que podemos imaginar y percibir.

Los antiguos bardos eran los magos-sacerdotes de sus vidas. Eran revitalizadores en todo momento. Tenían plena conciencia de cada aspecto de su ser. A través de sus mitos, cuentos, canciones y palabras nos enseñan lo que podemos hacer.

En la mitología griega, Orfeo llegó al corazón de Eurídice con sus canciones y música, y su unión fue bendecida. Se desencadenó la tragedia: Eurídice fue mordida por una ser-

piente y murió. Orfeo interpretó su canto de dolor y hasta los dioses lloraron. Decidido a no abandonarla, llevó su canción al Hades, el cual lloró y todos los espíritus de los muertos quedaron paralizados. Por primera vez, incluso las Furias tenían los ojos húmedos por las lágrimas de tristeza.

Conmovido por la canción, Hades prometió devolver a la querida Eurídice al mundo superior, siempre que Orfeo no mirara hacia atrás hasta que los dos lo hubieran alcanzado. Ansioso por ver a su amada, se giró para mirar antes de que ella hubiera salido del pasadizo del mundo de los muertos. Eurídice fue arrastrada hacia atrás y él la perdió para siempre.

El núcleo de este relato tiene mucho que ver con las responsabilidades a que todos nosotros nos enfrentamos. Todo es posible dentro de nuestras vidas, siempre que aprendamos a trabajar con las leyes y principios que gobiernan nuestro mundo. Si no los seguimos, el precio será muy alto. Nuestras recompensas y realizaciones serán incompletas.

La tradición bárdica nos enseña que tenemos una responsabilidad con todos los aspectos de nuestro ser. Existen algunas leyes naturales que gobiernan nuestra vida. Sólo podemos abusar de nuestro cuerpo físico hasta un cierto nivel antes de que la revitalización lo subsane. Necesitamos una dieta adecuada, ejercicio, descanso, aliento y ocio para mantener el vehículo físico. El abuso de alguno de estos aspectos creará desequilibrio. Incluso cuando parece que las cosas están fuera de nuestro control –como en el caso de Eurídice– la utilización apropiada del amor y el conocimiento del arte de la revitalización nos dará una segunda oportunidad.

Todos los aspectos del terreno de la revitalización, tradicional y no tradicional, están al servicio de sus objetivos. La intención de este trabajo no es dar crédito a un método en detrimento de otro. El objetivo es mostrar que siempre hay alternativas. Existen muchas maneras de revitalizar y trabajar con la esencia humana para restaurar el equilibrio. Cada uno de nosotros tiene su propio y único sistema de energía; por lo tanto, es nuestra responsabilidad encontrar el método o combinación de métodos que mejor nos funcione.

Las técnicas que siguen no suponen una panacea para

cada problema de salud. Tampoco deben tomarse como prescripciones. Las técnicas resumidas aquí constituyen una pauta. Cada uno de nosotros debe tomar estas pautas, reorganizarlas y sintetizarlas de nuevo en un método que funcione individualmente.

Sintonizar la esencia humana

Sintonizar energías con la voz, el sonido o la música afecta a las personas de manera diferente, pero dado que el sonido es básico en la vida, afectará a cada uno a niveles distintos. No olvidemos que no estamos practicando medicina. Simplemente estamos trabajando con energía a niveles primarios. Independientemente del individuo, se producirá un efecto común: los tratamientos con sonido conducen a un agradable estado de relajación.

En cada una de las técnicas que se presentan en este capítulo, podemos utilizar instrumentos específicos para generar los sonidos: diapasón, nuestra propia voz (con los sonidos vocálicos) o cualquier combinación. Describiremos el proceso utilizando un diapasón, pero ya que pueden resultar caros, simplemente adaptaremos el proceso a nuestra voz (o a cualquier método que hayamos escogido).

Independientemente de lo que utilicemos, nos ayudará a visualizar la vibración alcanzando y recuperando el equilibrio. Existe un axioma de energía que afirma: «Toda energía sigue al pensamiento». Al visualizar las vibraciones acariciando el chakra, recuperando el equilibrio y purificando a la persona de energía negativa, los efectos se amplifican. El sonido es efectivo. Los pensamientos son efectivos. El sonido y el pensamiento juntos son extremadamente efectivos.

La persona puede estar sentada o tumbada durante la sintonización. A menudo depende de lo que intuyamos de la situación o de la persona. Cuanto más cómoda se encuentre la persona, más efectiva será la sintonización. Recomendamos trabajar desde la espalda, ya que la columna produce la reso-

nancia del sonido de forma muy dinámica, pero a veces el hecho de trabajar a partir de la parte frontal puede resultar igualmente efectivo. También es muy efectivo colocar las manos en cada uno de los puntos que queremos sintonizar. Esto resulta especialmente eficaz en la técnica del susurro que describiremos más adelante en este capítulo.

1. La persona debe adoptar una posición adecuada: sentada o tumbada.
2. Recordemos a la persona que simplemente se relaje y disfrute de la sesión.
3. Purifiquemos y equilibremos en primer lugar el campo áureo. Se puede llevar a cabo mediante la antigua técnica de tocar etérea o terapéuticamente para suavizar las perturbaciones del aura. Mantengamos las manos a unos 15 o 20 centímetros del cuerpo y acariciemos lentamente la energía que envuelve el cuerpo. Visualicemos el campo electromagnético de la persona que se va suavizando. Resulta muy efectivo aunque sea sólo para establecer un estado de ánimo adecuado para nosotros y la otra persona.

   Otro método consiste en utilizar incienso, que es calmante y tranquilizador. Un antiguo proceso de purificación y equilibrio del campo energético es el de tiznarse. Un perfume calmante en la zona a revitalizar cuando llega la persona permitirá activar la resonancia desde ese momento.

   Los címbalos tibetanos son efectivos para abrir el campo áureo. Se puede utilizar como complemento una música grabada suave. La maraca, como ya hemos dicho antes, también puede resultar efectiva.
4. Sintonicemos cada punto chakra a lo largo de la columna. Utilicemos notas musicales, sonidos vocálicos o diapasones en cualquier combinación. Movámonos por los siete puntos chakra.
5. Una vez completada la primera ronda, es aconsejable purificar el aura de nuevo. Equilibrar los chakras a menudo libera la energía estática negativa que se ha acu-

mulado. A menos que la desplacemos, podría volver a asentarse de nuevo.

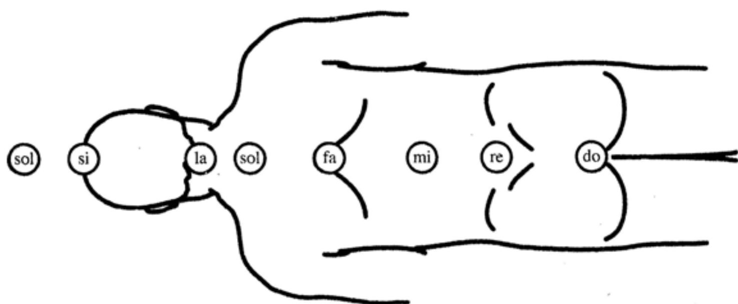
6. Volvamos al proceso de sintonización, pero emplearemos toda la escala cromática. Utilicemos los sostenidos y bemoles, centrándonos en los puntos intermedios a lo largo de la columna. Esto abre y equilibra los puntos clave de todo el cuerpo.
7. Purifiquemos el aura de nuevo para expulsar todo lo que se ha agitado en esta segunda fase de la entonación.
8. Reentonemos otra vez los siete chakras. A veces el flujo de energía que se restablece al abrir y equilibrar los puntos clave puede sorprender a los chakras con la guardia baja y crear otro desequilibrio. Esto además asegura la fuerza y el equilibrio de la energía chakra.
9. Utilicemos otras técnicas de revitalización para purificar todo el campo de energía de lo que se ha liberado. Un buen tiznado puede resultar efectivo. En este punto pueden resultar eficaces varias formas de energía canalizada: tocar etérea y terapéuticamente, la posición espiritual de las manos, etc. La utilización de un cristal o de un cuenco tibetano constituye un buen método para destruir cualquier resto de energía y purificar el aura.
10. «Y esto nos lleva a hacer...» Concluyamos la sesión. Es corriente que la persona se quede dormida durante la sesión. Ésta es una buena indicación de efectividad. En cualquier sesión debería haber discusión antes y después. El asesoramiento constituye una parte compleja del proceso de revitalización. El malestar constata los desequilibrios. Nos puede ayudar a descubrir pautas negativas que hemos creado a otros niveles. Si no aprendemos bien las lecciones, la revitalización será temporal. Es una aproximación momentánea a la revitalización, no holística. Si somos capaces de reconocer las pautas, podemos empezar a cambiarlas. No deseamos únicamente tratar los síntomas, sino que también queremos tratar las causas.

Sintonizar el cuerpo humano

Cuando trabajamos con los diapasones para «poner a tono» el cuerpo, se puede trabajar tanto a partir de la parte frontal como de la zona de la espalda. Los diapasones se utilizan para equilibrar el flujo de energía chakra dentro del mismo vehículo físico. Si la persona se tumba boca abajo, nos permitirá trabajar a lo largo de la columna. Como ya hemos dicho anteriormente, la columna posee una enorme capacidad para la resonancia y distribuye los tonos hacia los órganos. No es preciso trabajar a lo largo de la columna; cada uno puede encontrar la manera que mejor le funcione.

Los diapasones no tienen que tocar necesariamente el cuerpo para obtener un efecto. Simplemente con mantenerlos en la zona del chakra y cerca del cuerpo ya son efectivos, aunque si rozan la columna también tendrán su efecto. (Algunas personas sienten que se produce una mayor revitalización si los diapasones tocan la columna. Esto es más psicológico que real, pero cualquier cosa que haga que el paciente se sienta mejor con el tratamiento será de gran ayuda para ambos.)

PRIMER PASO:

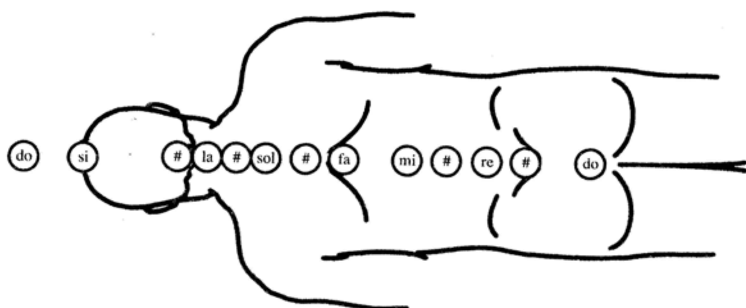


A. Después de establecer la posición de la persona, agitaremos cada diapasón en cada uno de sus chakras.
B. Mantengamos el diapasón en la zona del chakra; el tiempo que lo mantengamos depende de nosotros. Confiemos

en nuestra intuición. Determinadas personas experimentarán la necesidad de mantenerlo durante más tiempo que otras e incluso podemos sentir la necesidad de agitarlo de nuevo antes de desplazarlo.

C. Empecemos por el chakra base y vayamos hacia arriba pasando por todos los demás. No nos saltemos ningún chakra.

SEGUNDO PASO:

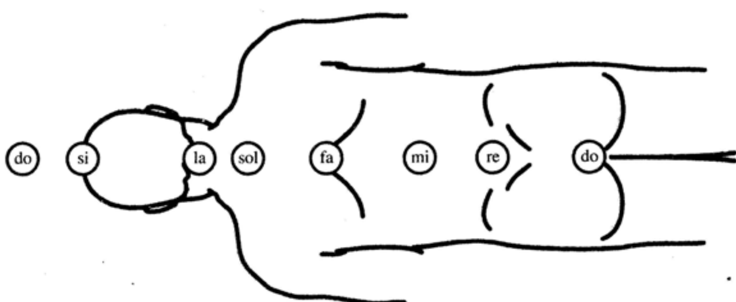


A. El primer paso va dirigido a alcanzar el objetivo de equilibrar el flujo de energía dentro del cuerpo y comienza coordinando los cuerpos sutiles con el físico al mismo tiempo. Cualquier energía estática que se haya podido acumular en los chakras se expulsa gracias a la intensa vibración de los diapasones.

B. Repetiremos el proceso, pero ahora utilizaremos toda la escala cromática con los diapasones. Si se utilizan diapasones con sostenido o bemol, los golpearemos y mantendremos a lo largo de la columna entre los tonos y los puntos chakra en cada lado. En otras palabras, para el do#, lo agitaríamos y mantendríamos en la zona entre el chakra base y el chakra del bazo, tal como aparece en el dibujo.

C. Los trece tonos de la escala cromática no sólo equilibran los chakras, sino que también desbloquean y equilibran los caminos de la energía (meridianos) desde los chakras. Por lo tanto, se restablece todo el flujo de energía.

TERCER PASO:



A. La acción de desbloquear y equilibrar la energía en los puntos uno y dos puede enviar energía fluyendo hacia las zonas donde por un momento no había habido energía. Esto puede crear un ligero desequilibrio en el chakra que no había tenido oportunidad de usar el flujo de energía restablecido. Por este motivo es tan importante repetir el primer paso. Asegura que los chakras sigan equilibrados, incluso con los meridianos abiertos y equilibrados.

B. El hecho de repetir el primer paso también sirve para proporcionar a los chakras un pequeño estímulo extra. Si los chakras no han estado funcionando adecuadamente durante un largo período de tiempo, probablemente intenten volver a la antigua pauta de distribuir energía de una manera desequilibrada. Este paso proporciona una fuerza y estabilidad extras.

CUARTO PASO:



A. Este paso variará según la persona. Quizás algunos deseen canalizar la energía hacia la persona por medio de la acción de tocar etérea y terapéuticamente o a través de alguna otra forma de revitalización espiritual.
B. Es en este cuarto paso cuando utilizamos el cuenco tibetano. Los diapasones habrían liberado la energía negativa hacia el aura, la energía que se había colocado allí. El cuenco destruirá esa energía, romperá su pauta en el cuerpo etéreo y restablecerá la circulación adecuada de energía alrededor del cuerpo físico.
C. El cuenco se puede tocar y mover hacia arriba y hacia abajo de la columna. Se puede colocar en la zona de la columna que presente una mayor dificultad.

   Los dos métodos son efectivos. Resulta interesante darse cuenta de que, si uno escucha de cerca mientras el cuenco sube y baja por la columna, se producen sutiles diferencias en el tono y la vibración de su «canto» en los puntos de los chakras.
D. Probablemente algunos deseen esperar para canalizar la energía revitalizadora (por medio de métodos espirituales o métodos que implican tocar etérea o terapéuticamente) hasta después de tocar el cuenco. El cuenco intensifica el flujo de energía en el interior de la persona y libera el estrés que podía haber sido la causa inicial de los problemas.

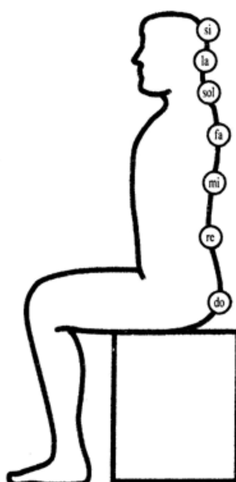
   Esto no implica de ningún modo que sea imprescindible tener un cuenco tibetano.

QUINTO PASO:

A. Ésta es otra oportunidad para canalizar energía hacia la persona (aparte de trabajar con el sonido). Existen muchas técnicas y libros que muestran varias maneras de llevarlas a cabo.
B. Los címbalos tibetanos funcionan como excelentes finales (y comienzos) de las sesiones. Sirven para establecer una influencia calmante en la persona al comienzo y para crear una nueva vibración en él/ella a fin de experimentar

Sintonizar el cuerpo humano II

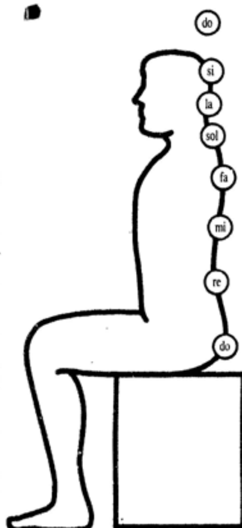
El método descrito anteriormente también se puede realizar sentado. Tampoco resulta imprescindible la utilización de diapasones, cuencos tibetanos y címbalos. Se puede emplear cualquier instrumento, si bien algunos son más útiles en este proceso que otros. También se puede utilizar la voz.



PRIMER PASO
Abrir y equilibrar los chakras.



SEGUNDO PASO
Abrir y equilibrar los meridianos.



TERCER PASO
Volver a equilibrar los chakras.



CUARTO PASO
Trabajar con otras modalidades de revitalización.

al final de la sesión un «despertar» al cambio de estado de la conciencia que infunden los sonidos y los tonos por medio del equilibrio.

NOTAS IMPORTANTES:

Es importante mantener el estado apropiado de la mente a lo largo de todo el proceso. El hecho de visualizar las energías de la persona al equilibrarse y fluir con vigor mientras interpretamos cada tono en cada paso mejora el procedimiento y sus resultados. Recordemos: ¡Toda la energía sigue al pensamiento! El punto en que centramos nuestros pensamientos es dónde y cómo fluirá la energía.

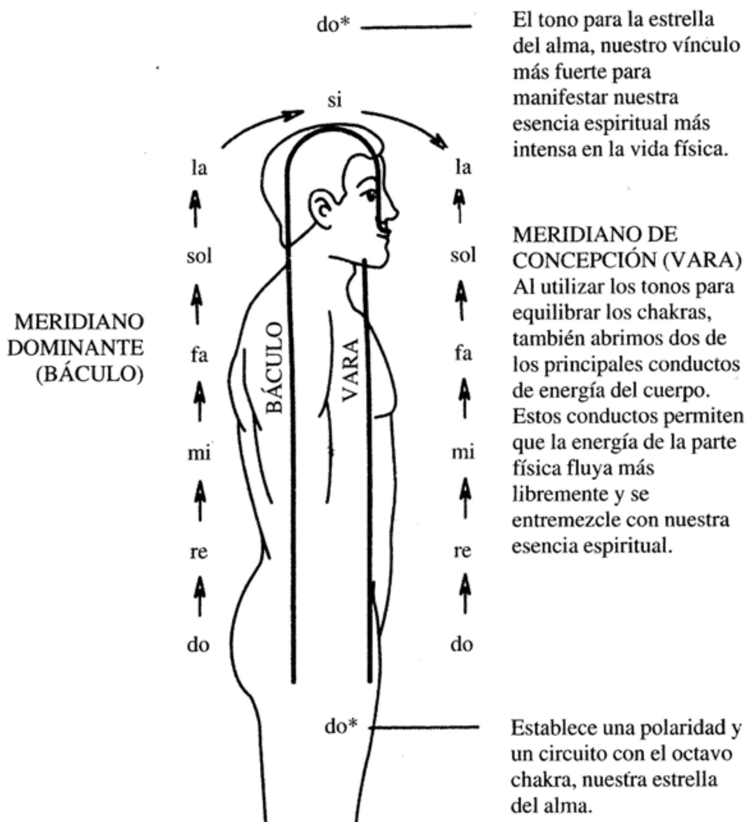
Algunas veces es bueno purificar el aura entre paso y paso. Aquí es donde son muy efectivos los címbalos tibetanos. Golpearlos y hacer que se deslicen por el cuerpo varias veces entre cada paso es útil para evitar que la energía estática negativa que ha sido liberada se vuelva a instalar en los chakras y en el cuerpo físico.

Éstas son sólo algunas directrices. Cada persona debe adaptarlas a sus propias necesidades y a las necesidades de las personas con las que va a trabajar. No existe lo correcto ni lo incorrecto. Seamos conscientes de que estos métodos no tienen la intención de constituir tratamientos o consejos médicos. Constituyen simplemente métodos de aprender a trabajar con nuestras energías a todos los niveles.

Vuestra vara y vuestro báculo

En una escala diatónica, hay siete notas primarias, no hay sostenidos ni bemoles. Ésta se traduciría como do-re-mi-fa-sol-la-si. Como ya hemos mostrado, están en armonía con la pauta de vibración de los siete chakras principales. En nuestra octava occidental, sin embargo, utilizamos sostenidos, bemoles e intervalos de semitonos. Todo ello comprende trece tonos, un número muy poderoso y simbólico en la ciencia de la numerología.

«Vuestra vara y vuestro báculo me confortarán»



* Los tonos do mayor y do agudo permiten la conexión del circuito de energía entre los meridianos, facilitando así un flujo de energía más libre y equilibrado.

Cuando utilizamos todos los tonos –incluyendo los sostenidos y bemoles–, no sólo equilibramos los chakras, sino también los principales conductos de energía (meridianos). Al utilizarlos, la escala cromática restablece el equilibrio a los conductos de energía. Si se produce una congestión en un conducto, los tonos lo desbloquearán. Si se encuentran con una

sobrecarga de energía, los tonos los devolverán a sus parámetros normales.

Dos de estos meridianos son de vital importancia para el funcionamiento global de todo el sistema chakra. Uno sube por la columna vertebral y se denomina meridiano dominante. El otro sube por la parte frontal media del cuerpo y se denomina meridiano de concepción. A veces se les denomina vara y báculo. Cuando se interpretan, cantan o entonan los tonos de do mayor y do agudo, estos dos meridianos son conducidos hacia el equilibrio. Se establece un circuito microcósmico de energía que une a los dos.

Los salmos son una recopilación de canciones religiosas, cada una para un objetivo distinto. Estos objetivos pueden ir desde la revitalización, la recuperación de la alegría y disfrutar de la vida hasta la transmisión de las enseñanzas esotéricas. Algunos fueron compuestos para uso litúrgico en los templos. En algunas Biblias actuales, aparece información sobre los orígenes de las palabras, el tono en que debían interpretarse e incluso el instrumento con el que debían ejecutarse.

El salmo veintitrés –el más conocido de todos– posee una gran significación esotérica. La vara y el báculo mencionados en él son antiguos símbolos de la fuerza espiritual, el equilibrio y la protección al abrirnos a la mayor culminación espiritual. Como podemos ver en la ilustración de la página anterior, los tonos que equilibran los principales chakras y meridianos toman la forma del vara y báculo de un pastor. A esto hay que añadir que la mayor parte de los salmos eran cantos con música, así pues, se deduce correctamente que los antiguos videntes hebreos comprendían y utilizaban la música.

La acción de cantar, entonar o tararear la escala cromática activará y equilibrará estos dos meridianos. Es muy importante colocar la lengua contra los dientes superiores frontales mientras lo hacemos, de este modo se conectan los dos meridianos. Al inspirar, la energía sube por la columna, y al espirar, la dejamos fluir en sentido descendente por la parte frontal del cuerpo. Efectuemos una inspiración para cada tono,

entonando silenciosamente al inspirar y audiblemente al espirar.

Repitámoslo con cada tono de la escala cromática: do-do#-re-re#-mi-fa-fa#-sol-sol#-la-la#-si-do. Esto equilibra todos los chakras y los meridianos principales del cuerpo. Fortalece el campo áureo y se puede utilizar para generar energía con el fin de acelerar el proceso revitalizador. Cuando estos centros y meridianos se equilibran de este modo, la vara y el báculo reconfortan realmente. Este proceso lo podemos realizar sobre nosotros mismos o hacérselo a otra persona. Si trabajamos con otra persona, coordinaremos nuestra entonación con su ritmo respiratorio.

El susurro revitalizador

A menudo oímos la frase «silba mientras trabajas», pero sería más apropiado decir «susurra mientras trabajas». El sonido del susurro constituye un medio de gran poder. Conduce los sonidos internamente. Establece una relación entre nuestros aspectos espirituales y nuestros aspectos emocionales/mentales y físicos. Los armoniza. En ello reside la respuesta a gran parte del poder del mantra «Om». El susurro realmente realiza un micromasaje en los órganos internos, liberando estrés y recuperando el equilibrio. Crea resonancia, armonía y equilibrio.

Hemos visto de qué forma las vocales abrirán partes específicas del cuerpo humano, especialmente durante el proceso de entonación. Si añadimos el sonido del susurro al final de la entonación de una vocal, el sonido penetrará más profundamente en el cuerpo. Por ejemplo, en vez de entonar sólo el sonido de una E larga («eee»), añadiremos una «M». Entonces se convierte en «eeemmm». Resulta particularmente útil cuando entonamos para nosotros mismos, y así seremos capaces de sentir la vibración interna mucho más fácilmente.

Cuando trabajemos con otra persona, colocaremos las manos en el punto adecuado de la columna mientras susu-

rramos el tono. Esto intensificará los efectos sobre la persona. La vibración del susurro recorre todo el cuerpo, vibrando por los brazos hacia abajo y por las manos hacia fuera para conseguir un mayor impacto con las energías de la persona.

Cantar

Cantar es uno de los actos más creativos. Nos une a nuestra sustancia y al ser subyacentes. Constituye un medio por el cual podemos entrar en una relación con nuestros poderes y habilidades más ocultos. Las palabras en sí o independientemente tienen poder, pero cuando cantamos estas palabras, el poder pasa a ser universal.

La acción de cantar implica la utilización total de la voz y de nuestro ser. Nosotros somos un instrumento de sonido y música. Cantar nos ayuda a respirar de una manera más completa. Mejora la actitud, intensifica la voz al hablar y facilita la conciencia y realización emocional. Resulta de gran ayuda cuando entonamos con fines revitalizadores. Funciona como mecanismo para establecer unos fundamentos, así como para alcanzar la mayor culminación espiritual. Aquel que canta, ora el doble.

La música y el canto despiertan nuestra creatividad. Escuchándolos estimularemos el movimiento y el pensamiento. El canto libera el estrés. Nos permite participar en técnicas de aprendizaje y disciplinas que reflejan los principios más elevados.

Existen muchas formas de utilizar la voz de una manera alegre para incrementar nuestra salud. El canto expresa quién somos. Creamos sonido allí donde había silencio. Producimos sonido de la misma forma que lo divino produjo el mundo. Muchos de nosotros hemos perdido la alegría de este proceso creativo. El canto restablece la capacidad de crear. Al volver a aprender la manera de jugar con nuestras voces, notamos que podemos afectar todo lo que nos rodea, ya sea animado o inanimado.

1. Escoger una melodía que nos gustaba cantar cuando éramos niños.
2. Cantarla, variando el volumen en diferentes partes de la canción.
3. Hacer pausas dentro de la canción para conseguir un efecto teatral.
4. Cantar la canción con acento extranjero.
5. Cantar la canción con palabras sin sentido en lugar de la letra normal.
6. Simular que cantamos la canción a un amante o a un amigo especial.
7. Intentar cantar la melodía como distintos profesionales.
8. Cantar la canción con extrema timidez.
9. Cantar la canción con seguridad.
10. Cantar la canción con el mismo sonido vocálico en cada sílaba.

Aprendamos a jugar con nuestra voz y nuestro canto. En una época todos hemos disfrutado cantando y podemos recuperar aquella alegría y nuestro equilibrio durante el proceso. Lo que normalmente sucede con estos procesos es que crean risa, y la risa es revitalización. Estos ejercicios liberan la tensión y el estrés y facilitan el proceso de entonación.

Nuestras canciones pueden moderar nuestras pasiones y destruir la energía que nos rodea al nivel que deseemos. El canto constituye una manera de purificar el cuerpo etéreo para fortalecer el flujo de energía hacia la parte física. Es como limpiar el filtro de un grifo, de modo que el agua fluya con nitidez hacia el vaso del que beberemos.

En las antiguas tradiciones bárdicas, los alumnos y los profesores cantaban para absorber sus sonidos y vibraciones. Una vez habían formulado sus pensamientos y sentimientos, tenían que establecerlos en el dominio físico. El canto permitía que esto ocurriera. Sabían que los sonidos, que se comunicaban a la garganta a través de las energías del alma en sí y de trabajar con los sonidos, podían llevar más luz desde el alma hacia el dominio físico. La luz y la oscuridad del alma determinan la calidad de la voz. Trabajando con el sonido y

el canto por sus propiedades revitalizadoras, se podría vencer cualquier oscuridad del alma. Entonces la voz, a su vez, adquiriría una resonancia y calidad mayores.

Los antiguos cantantes cantaban según la calidad de su voz. Trabajaban para expresarse ellos mismos, no para expresar una tradición o una imitación de alguien que les gustase. Sabían que por medio del canto era posible que la humanidad escapara de las tensiones del mundo físico. Podían mantener su equilibrio y por lo tanto no experimentaban efectos perjudiciales de su entorno o de sus relaciones.

Empleaban varios métodos. Algunas melodías simplemente las cantaban. Susurraban cosas para corregir sus estados de ánimo, y utilizaban el canto tanto en solitario como en grupos. El canto o canto llano constituía una técnica particularmente efectiva en la que se activaban las energías de los chakras superiores. Por medio de los cantos producían una gran comunión con la chispa divina que llevaban dentro. Los cantos gregorianos que conocemos actualmente todavía son poderosos instrumentos de conciencia. Inspiran asombro y admiración por lo que respecta al misterio de lo divino. Purifican cualquier entorno negativo. (Todos nosotros hemos experimentado la sensación de entrar en una habitación donde sabemos que se ha producido una pelea o discusión. La tensión se puede palpar. Si interpretamos un canto gregoriano durante diez minutos se destruirá toda la tensión y la energía negativa, de manera que no se podrá detectar nada.)

La música y la voz nos preparan para la armonía, pero debemos aprender a utilizar de nuevo la letra de la canción sagrada. «La letra de la canción es poderosa; denomina una cosa, se encuentra en el centro sagrado, esparciéndolo todo hacia... La palabra desaparece, la poesía se acaba, ¡pero la forma imaginada persiste en la mente y trabaja sobre nuestra alma!»[1]

Revitalización de grupo con el sonido sagrado

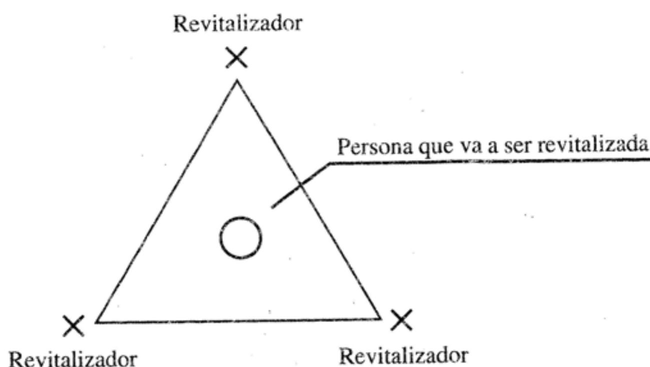
Las escuelas del conocimiento poseían estancias y templos específicos para la revitalización. El sonido y la música

formaban parte de sus vidas. La interpretación tomaba la forma de canto, mantras, poesía, así como la forma que hoy denominamos canción. El proceso de entonación se utilizaba en la revitalización junto con la carta astral de una persona. Grupos de revitalizadores entonaban o cantaban una variación de sonidos asociada al aspecto astral, mientras rodeaban a la persona con figuras geométricas concretas.

Las formas geométricas alteran y concentran las energías electromagnéticas. Sirven para amplificar o dirigir la energía del sonido de manera más específica para un problema de este tipo. Estos revitalizadores podían asimismo coordinarse con una figura de la carta astral y emitir una serie de tonos para restablecer el campo energético de la persona y llevarlo a su estado natural, el estado en el que entraba en la encarnación.

Las formas geométricas establecen una entonación por medio de acordes: una combinación de tonos. Una pirámide o una figura triangular, por ejemplo, se puede utilizar para amplificar enormemente la energía. Los ángulos del individuo afectan a la energía, pero en el caso de un principiante, es mejor utilizar una figura equilátera. Se precisan tres revitalizadores, cada uno toma una posición equidistante entre los demás y la persona que va a ser revitalizada.

Los tres pueden dirigir una secuencia entera de tonos. O



Las formas geométricas intensifican la revitalización.

se pueden emplear los aspectos astrales para decidir qué tonos usar. Antes hemos hablado de los tonos asociados al signo del sol, al signo de la luna y al ascendente en la carta astral. Los tres revitalizadores pueden utilizar los tonos para éstos y proyectarlos a la persona en el centro de su triángulo. Los revitalizadores pueden utilizar el «Om» o quizás deseen utilizar el sonido vocálico principal del nombre de la persona que va a ser revitalizada. En esencia, esto establece un acorde que activa una enorme cantidad de energía y armonías. Se amplifican por medio de la forma geométrica en la cual se proyectan.

Los grupos de meditación o revitalización pueden pasarlo muy bien y conseguir efectos maravillosos utilizando estos procesos. Es una manera espléndida para sentir y probar los efectos por uno mismo. Cada persona se coloca por turnos en el centro del grupo, mientras entonan sonidos y notas en diferentes formas geométricas. También se crea una armonía de grupo, de modo que la entonación del grupo constituye un proceso efectivo para realizar antes de un ritual o ceremonia.

La utilización de formas geométricas alrededor de la persona durante la entonación es muy efectiva. En Oriente, el uso de formas geométricas se denomina yantra o geomancia. Los yantras constituyen instrumentos visuales esenciales para la concentración. Cuando se utilizan para la revitalización o el culto, se invoca la energía asociada a ellos y simboliza el aspecto divino del universo. Cuando se emplean junto con la entonación, ese aspecto divino se establece en lo físico para impactar y estimular las energías revitalizadoras. Cuando el grupo se forma alrededor de una persona en una figura geométrica o yántrica, crean un torbellino de energía dentro de esa figura. Al entonar, la energía se pone en marcha.

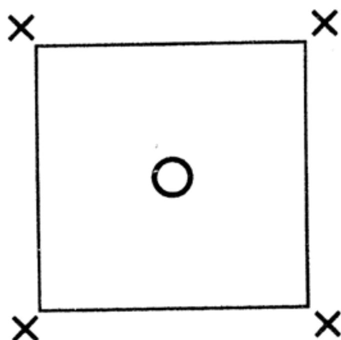
Los grupos y los círculos son altamente efectivos para proyectar los tonos revitalizadores desde la lejanía a la persona. Dependiendo del problema en particular, el grupo opta por una figura geométrica y unos tonos. Luego, conforman una imagen mental de la persona que necesita la revitaliza-

ción, situándola en el centro del círculo. Mientras entonan, visualizan la energía que avanza para tocar a la persona. También resulta efectivo colocar una ilustración en el centro, como ayuda al grupo en la visualización, y así la ilustración constituye un vínculo directo con la persona.

Un estudio del simbolismo de las figuras geométricas aportará un gran conocimiento en relación a la manera de utilizarlas en la entonación y revitalización de grupo. Los siguientes son ejemplos (y de ningún modo cubren el espectro) de energías asociadas con diferentes figuras. Algunas de las figuras tendrán que adaptarse al número de miembros del círculo revitalizador. Simplemente son directrices. Cuanto más aprendamos acerca del poder y la energía creada por figuras geométricas, más energía podremos proyectar cuando apliquemos la entonación.

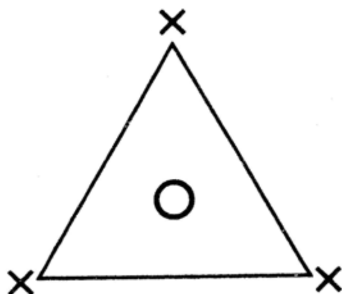
CUADRADO

Formar un cuadrado alrededor de una persona durante la entonación le proporcionará una mayor estabilidad y equilibrio. Tranquiliza y favorece la estabilidad. Asimismo amplifica la energía de la fuerza vital del chakra base. Supone un buen fundamento para las energías de la persona.

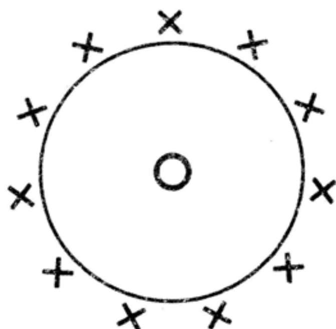


TRIÁNGULO

El triángulo ya ha sido mencionado anteriormente. Afecta fuertemente al chakra del bazo y se puede utilizar para calentar o enfriar el sistema. Permite que los tonos tengan un efecto purificador más amplio.

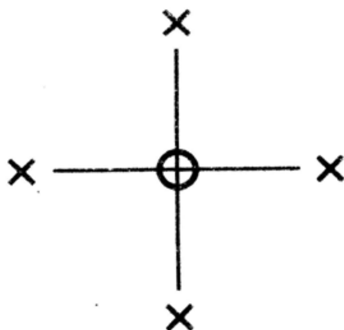


CÍRCULO



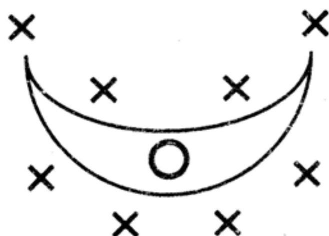
El círculo es la figura más natural y perfecta de la naturaleza. Provoca un torbellino de energía de totalidad y globalidad cuando se utiliza con la entonación. Intensifica los sonidos y así crean una nueva vida y energía en la persona. El círculo representa la matriz. Establece una fuerza que une lo divino con lo humano, lo interior con lo exterior. Se puede utilizar con problemas asociados al chakra del plexo solar y también cuando ninguna otra forma parece apropiada.

LA CRUZ



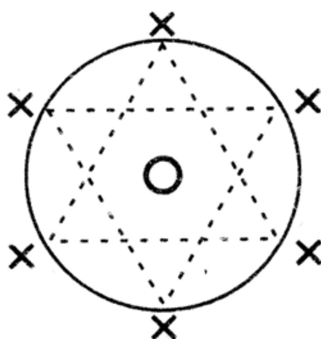
La cruz establece una energía que equilibra los cuatro elementos del cuerpo. Afecta fuertemente al chakra del corazón y a todos los problemas asociados a él. Si se usa con la entonación, une y equilibra las cuatro energías de la humanidad: física, emocional, mental y espiritual. Los tonos con la cruz crean un equilibrio de contrarios: el equilibrio hombre-mujer.

LA MEDIALUNA



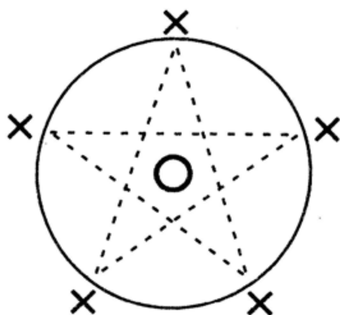
La medialuna es una figura que intensifica la revitalización de emociones y problemas de expresión si se utiliza durante la entonación. Va ligada al chakra de la garganta. Se puede utilizar para hacer aflorar las energías femeninas de la iluminación, la imaginación y la intuición. Es un increíble amplificador de los efectos de los tonos.

LA ESTRELLA DE SEIS PUNTAS (en los puntos de un círculo)



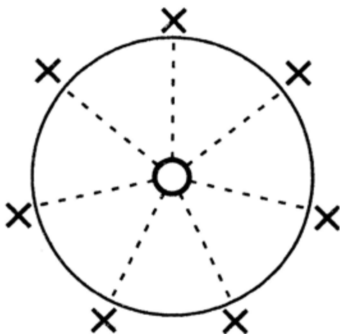
Esta figura, utilizada con la entonación, une el corazón y la mente, lo inferior y lo superior, lo divino y lo humano. Hace que lo divino actúe en la dimensión física. Afecta el chakra de la frente y del corazón. Se puede utilizar con la entonación para establecer una energía fortalecedora y protectora. Ayuda a activar las llamas solares interiores.

LA ESTRELLA DE CINCO PUNTAS (en los puntos de un círculo)



Al utilizarla durante la entonación, la estrella de cinco puntas proporciona equilibrio y estabilidad. Activa las energías de la persona, existiendo así un dominio del espíritu sobre los cuatro elementos, la razón por encima de la materia. Ayuda a proporcionar una fuerza concentrada de espíritu. Cuando se utiliza con sonido y música, atrae a los ángeles de la fuerza y la energía, especialmente aquellos que conocemos como Serafines.

LA ESTRELLA DE SIETE PUNTAS (en los puntos de un círculo)



Esta figura, al utilizarla con la entonación, es extremadamente revitalizadora a todos los niveles. El siete es el número místico y esta figura proporciona el equilibrio de todos los chakras, los cuerpos sutiles y los sistemas fisiológicos de la humanidad. Produce un torbellino que invoca la actuación de las energías procedentes de los siete planetas principales de nuestros antepasados y los siete rayos de luz. Es un calmante para las emociones y un poderoso amplificador

de las energías revitalizadoras para los niños. A esta figura se la conoce generalmente por la estrella de santa Brígida, protectora y revitalizadora de los niños.

CÍRCULOS CONCÉNTRICOS
Esta configuración particular de tres círculos concéntricos de revitalizadores alrededor de un triángulo es mucho más que un mandala revitalizador para el sonido. Es una confirmación que puede utilizarse en grupo para realizar exploraciones del tiempo: pasado, presente y futuro. Cuando se utiliza con la meditación sobre la persona que va a ser revitalizada, puede revelar el karma de la enfermedad. También se puede emplear para determinar si acciones presentes tendrán como resultado enfermedades futuras. Todavía no se han estudiado completamente su multitud de utilizaciones.



En cada una de las figuras, la persona que va a ser revitalizada se sienta en el centro. Se convertirá en el punto de receptividad de los sonidos revitalizadores. En el tantra, este punto se denomina bindu y representa la conciencia suprema. En la revitalización, es esta conciencia la que tiene que ser afectada para infundir equilibrio.

Una parte de la búsqueda espiritual de cualquier persona consiste en encontrar el centro espiritual, que posee todo el

poder, todo el equilibrio y toda la revitalización. Al colocar a la persona en el centro, los revitalizadores están estableciendo simbólicamente un vínculo con su centro interior y espiritual. Asimismo la persona está protegida por el círculo de revitalizadores. Mantienen alejada la energía negativa y así la positiva puede realizar su función suprema.

El centro es el núcleo del círculo. Es el foco del amor y de las energías revitalizadoras del sonido que son transmitidas por los otros miembros hacia la persona. Sólo estando en el centro podemos establecer una relación con lo divino. En este caso, se trata del aspecto revitalizador de lo divino.

La revitalización con sonido y cristales

La ciencia y la metafísica prueban que las gemas, piedras y cristales afectan de diferentes maneras a quien las lleva. Cuando se aplica tensión a una piedra cristalina, se produce una forma de energía eléctrica, denominada energía piezoeléctrica. Esta tensión puede ser la simple presión de alguien que la sostiene dentro de la mano o la presión de las pulsaciones de las ondas que producen el sonido y la música.

Las ondas sonoras activan una liberación de energía de la piedra según su estructura única. Por este motivo, ciertas piedras y ciertos tonos son muy compatibles. La energía de ambos sigue una pauta comparable a la de cuando se utilizan juntos, se refuerzan mutuamente. Como podemos ver en el cuadro de la página siguiente, ciertas piedras y tonos afectan las mismas zonas del cuerpo.

La historia de utilizar piedras y sonido en el proceso de revitalización se remonta a la antigüedad. Las frecuencias sonoras se utilizaban para revitalizar y para elevar la conciencia. Las gemas se colocaban según unas pautas acústicas. Las tradiciones ocultas de la India, Egipto, Babilonia y Grecia empleaban los dos sistemas.

El sonido y los cristales se pueden utilizar de muchas maneras con el fin de revitalizar y elevar la conciencia. Funcionan aunque la persona no se dé cuenta. Esto es porque son

La revitalización con sonido y piedras

(El cristal de cuarzo se puede utilizar con todos los chakras y tonos para amplificar o para suplir aquellas piedras específicas que no hemos podido encontrar.)

Chakra	Tono	Cristal y piedras	Efectos de las piedras y los sonidos
Base	Do	Cuarzo ahumado (y todas las piedras rojas)	Purifica el chakra base; canaliza la energía desde la coronilla hasta la base; muy afianzador; ayuda a descomponer la negatividad; afecta todos los aspectos físicos de este chakra.
Bazo	Re	Cornalina, citrina (y todas las piedras de color naranja)	Afecta las glándulas suprarrenales y todos los aspectos físicos del chakra; estimula la creatividad; es de gran ayuda en visualizaciones y manifestaciones; se puede utilizar para comunicar información de la vida pasada.
Solar	Mi	Citrina, topacio (y todas las piedras amarillas)	Estimula la conciencia cósmica; equilibra el cerebro izquierdo; se puede utilizar con la visualización para atraer; ayuda a unir lo mental con los aspectos intuitivos del yo.
Corazón	Fa	Cuarzo rosa, amatista, turmalina (y todas las piedras verdes)	Revitalizador y equilibrador; estimula el sistema de inmunidad; calmante; cura las heridas internas, las heridas de la vida pasada; despierta el sentido de realización.
Garganta	Sol	Turquesa, turmalina y todas las piedras azul claro	Estimula la creatividad; favorece la expresión de la propia identidad; expulsa la negatividad; afecta la respiración.
Frente	La	Lapislázuli, sodalita, fluorita	Pensamientos claros; jaquecas; equilibra los hemisferios derecho e izquierdo; estimula la clarividencia; purifica el aura; penetra en los bloques mentales.
Coronilla	Si	Amatista, fluorita, cristal de cuarzo	Purifica el sistema entero; afecta fuertemente el sistema motor; despierta una mayor humildad; equilibra el aura.

dinamos de energía en miniatura (de energías diversas). Hay quien dice que no siente la energía, pero cuando los cristales se utilizan con sonido, los efectos aumentan y se hacen más tangibles. La combinación restablece el equilibrio y libera el estrés, destruyendo a veces las pautas negativas que se habían acumulado en el campo energético de la persona.

La columna es un excelente transmisor de las energías de las piedras, igual que ocurre con el sonido. Los métodos descritos anteriormente para trabajar con la columna se pueden intensificar colocando cristales y piedras específicos a lo largo de varias vértebras.

Todos nosotros somos científicos y magos en la realización. Ello requiere esfuerzo, disciplina y trabajo, pero tales tareas y exploraciones deben saborearse y disfrutarse. ¡Esto no es el fin que lleva a la recompensa, sino el camino que tomamos hacia aquel fin que guarda los verdaderos tesoros!

Ideas adicionales

Conócete a ti mismo. Éste era el precepto de las antiguas escuelas de lo oculto, y tiene que convertirse en un precepto para nuestras propias vidas. No es preciso que abandonemos nuestras responsabilidades. Podemos aprender a utilizar las energías y capacidades olvidadas hace mucho tiempo pero aún disponibles. Dentro de cada uno de nosotros residen todas las energías y fuerzas del universo. Dentro de cada uno de nosotros radica el potencial para manifestar una gran plenitud, abundancia, revitalización y conciencia en todas las esferas de nuestras vidas.

Los bardos aplicaban sus relatos y canciones para mantener vivo lo mágico y maravilloso de la vida. Recordaban a la gente que cada árbol, arbusto y piedra hablaba. Ayudaban a la gente a escuchar los susurros del viento y las canciones de los animales. Despertaban al niño que llevamos dentro y al que todos deberíamos escuchar. Mantenían vivas las semillas de la alegría creativa.

La semilla

El niño miró hacia el jardín desde el tejado de su casa. Caminó hacia atrás unos pasos y respiró profundamente. Con una carrerilla y un chillido de risa, saltó desde el tejado hacia el aire. Y estaba volando.

–Hijo –gritó su padre, saliendo de la casa–. ¡Vuelve aquí ahora mismo! ¡Los niños no tienen que volar!

El niño miró hacia abajo a su enfadado padre, sorprendido por su reacción.

–¿Por qué no? –preguntó el niño. Y rápidamente voló hacia lo lejos.

–¡Vaya falta de respeto! –refunfuñó su padre, y entró vociferando en la casa.

Notas

1. J. Halifax, *Shamanic Voices*, Dutton, Nueva York, 1979.

Este Libro
se terminó de imprimir y encuadernar
en julio de 1993.
En los talleres Gráficos de
printer colombiana s. a.
Santafé de Bogotá, D.C.
Printed in Colombia



La habilidad de usar la voz, los sonidos y la música para influir en los demás y en uno mismo.

- Descubra los poderes mágicos y curativos de la música, el canto, los ensalmos, los himnos, las narraciones y la plegaria.
- Lea el único libro que aborda seriamente la física del sonido y aplica esta física a la creación de magia.
- Alcance estados superiores de conciencia.
- Corrija los desequilibrios de las energías física, emocional, mental y espiritual.
- Utilice el sonido y la música para modificar actitudes emocionales que bloquean la actividad de los chakras.

Este libro, el más completo sobre musicoterapia que se ha publicado en castellano, llena un hueco importante en la bibliografía de la Nueva Era.

la otra ciencia